



Άσκηση (γυμναστική);

Χρήστος Ταγαράκης

Ερευνητής Αθλητιατρικής (ειδικότητα: αθλητιατρική - καρδιολογία), Γερμανικό Πανεπιστήμιο Αθλητισμού Κολωνίας, Γερμανία, Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ. (Tagarakis Christos, Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS Köln), Deutschland - German Sport University of Cologne, Germany.)

Περισσότερες πληροφορίες για τον συγγραφέα παρουσιάζονται στην Βιβλιογραφία - σημειώσεις - ε) Σύντομο βιογραφικό σημείωμα του συγγραφέα.

Είναι η γιόγκα ως μουσική άσκηση κατάλληλη για τη βελτίωση της υγείας;

Η Ευρώπη [των τελευταίων 3.000 ετών] και ο αθλητισμός γεννήθηκαν στην Ελλάδα.*

“Η Ευρώπη ήρθε από την Μικρά Ασία, στην ηπειρωτική Ελλάδα. “Αυτή ήταν η στιγμή κατά την οποία γεννήθηκε η ελληνιστική Ευρώπη” (Weitz 1997, 22), η οποία έγινε στην συνέχεια το κέντρο του τότε Ευρωπαϊκού κόσμου (περίπου 1.000

προ Χριστού). Με αυτόν τον τρόπο [η Ελλάδα] έγινε ο αρχικός πυρήνας της σημερινής Ευρώπης. Επίσης σε αυτόν τον χώρο γεννήθηκε και ο αθλητισμός. Κατά συνέπεια, η Ελλάδα μπορεί να χαρακτηριστεί με διπλή έννοια, ως η γεννέτειρα των σημερινών σύγχρονων εξελίξεων [Ευρώπη - αθλητισμός].”

(Ελεύθερη απόδοση - ή έμφαση ορισμένων σημείων δόθηκε κατά τη μετάφραση.)

“Europa kam aus Kleinasien, ... der kontinentalen Griechen. ... “Das war die Geburtsstunde des hellenistischen Europas” (Weitz 1997, 22), das in der Folge zum Zentrum der damaligen abendländischen Welt wurde (ca. 1.000 v.Chr.) und damit zur Keimzelle des heutigen Europas. Die Geburtsstunde des Sports wird ebenfalls hier gesehen, sodass Griechenland in doppeltem Sinne als Pate für heutige moderne Entwicklungen bezeichnet werden kann.” [\(περισσότερα...\)](#)