



#08 DISCOVER CAST Meditation and the HUMAN BRAIN! - Meditation as Strategy to Learn English! – Part 3 – Episode 08 Series: Self-confidence to Speak English > A Meditação e O CÉREBRO HUMANO! Meditação como Estratégia para Aprender Inglês! Part 3 – Série: Autoconfiança para Falar Inglês > November 22, 2020 / 13:00 MIN

MEDITATION and the HUMAN BRAIN!

MEDITATION AS STRATEGY TO LEARN ENGLISH! – PART 3

Self-Confidence to Speak English

by Teacher Mara Natércia

Hello, dear friend! Welcome to DISCOVER CAST – Aqui é MARA NATÉRCIA, e esse Podcast vai ajudar VOCÊ a ter AUTOCONFIANÇA para FALAR INGLÊS, em qualquer lugar e com qualquer pessoa.

No Episódio de hoje: A Meditação e o Cérebro Humano!! VOCÊ vai aprender sobre o que acontece dentro do nosso cérebro quando meditamos!

E você vai entender sobre os benefícios da meditação para equilibrar ambos os lados do cérebro, os hemisférios direito e esquerdo, quando você estiver estudando inglês.

E, ao final do Episódio pratique comigo Palavras e Frases em Inglês.

Repita sempre em Voz Alta! Speak Loud!!

Você também pode baixar o arquivo PDF deste Episode, veja o Link na descrição!

Aqui no **Discover Cast**, **VOCÊ** encontra conteúdos que ajudarão você a ter **FLUÊNCIA** na Língua Inglesa; **aprende** as **Estratégias de Estudo** e **pratica** comigo **Listening and Speaking!**

E a cada **Série** e **Episódio** do **DISCOVER CAST**, **VOCÊ** vai **aperfeiçoar** o seu Inglês, **descobrir** suas próprias **Capacidades Cognitivas** a partir das Conexões Quânticas na Aprendizagem; com as **Estratégias** ensinadas em nosso método **Inglês Quântico** e com a Técnica de Sequência Simultânea e Cumulativa da Aprendizagem – **TeSCA**

Você vai aprender a fazer o **desbloqueio** das crenças limitantes para falar Inglês, **treinar sua mente** e **integrar suas emoções** no processo da aprendizagem. Lembrando que **falar** é uma **ação emocional**. .

Sou **Mara Natércia**, Professora de Língua Inglesa, Escritora, Internacionalista e Tradutora. **Quero** ajudar **VOCÊ** a ter **AUTOCONFIANÇA** para **FALAR INGLÊS!**

Então, vamos para mais um **EPISÓDIO** da **SÉRIE AUTOCONFIANÇA PARA FALAR INGLÊS > SELF-CONFIDENCE TO SPEAK ENGLISH**

EPISODE 8 – Meditation and The HUMAN BRAIN!!

EPISÓDIO 6 – A Meditação e o CÉREBRO HUMANO!!

BUT... SO... WHAT HAPPENS INSIDE OUR BRAIN WHEN WE MEDITATE?

MAS... ENTÃO... O QUE ACONTECE DENTRO DO NOSSO CÉREBRO QUANDO MEDITAMOS?

To understand this, let's study a little bit about the brain and the flow of energy!

Para entender isso, vamos estudar um pouco sobre o cérebro e o fluxo de energia!

In fact, considering the complexity of the human brain, we begin to understand that there is a movement of innate energy, flowing in the human brain, which is in constant activity that feeds and keeps the entire body system alive.

De fato, considerando a complexidade do cérebro humano, nós começamos a compreender que há um movimento de energia inata, fluindo no cérebro humano, a qual está em constante atividade e, que alimenta e mantém vivo o sistema do corpo por inteiro.

And knowing that the brain is the conductor of the orchestra that commands the development and all activities of the body as a whole, we agree on the importance of keeping the brain functioning in harmony to be able to command the entire orchestration in our body.

E sabendo que o cérebro é o regente da orquestra que comanda o desenvolvimento e todas as atividades do corpo como um todo, concordamos a respeito da importância de manter o cérebro funcionando em harmonia para poder comandar toda a orquestração em nosso corpo.

Because of this perception is that I come to talk about the importance of preparing the brain to receive a second language to communicate in it with naturally, as if you are using your mother language.

É devido a essa percepção, que venho falar sobre a importância de preparar o cérebro para receber um segundo idioma, para se comunicar nele naturalmente, como se estivesse usando o idioma materno.

Speaking English fluently requires balance and harmony in the energy that flows within the brain. And you will achieve these conditions with the Practice of Meditation.

Falar inglês fluentemente requer equilíbrio e harmonia na energia que flui dentro do cérebro. E você alcançará essas condições com a prática da meditação.

This is exactly the practical function of meditation: to stimulate and at the same time to provoke an ideal rhythm of the energy that circulates through mind to the brain and the body, developing in ourselves the capacity for focus, concentration, mindfulness and memory.

Essa é exatamente a função prática da meditação: estimular e, ao mesmo tempo, provocar um ritmo ideal da energia que circula através da mente para o cérebro e o corpo, desenvolvendo em nós mesmos a capacidade de foco, concentração, atenção e memória.

The word 'energy' is a translation of the Eastern words Chi (from Chinese), Ki (Japanese) or Prana (Indian). It is related, but not precisely the same thing as the scientific concept of energy.

A palavra "energia" é uma tradução das palavras orientais Chi (do chinês), Ki (japonês) ou Prana (indiano). Está relacionado, mas não exatamente o mesmo que o conceito científico de energia.

Another interesting information to be highlighted here is that the 'energy' is related to the five elements: water, earth, fire, air and ether (space).

Outra informação interessante a ser destacada aqui é que a "energia" está relacionada com os cinco elementos: água, terra, fogo, ar e éter (espaço).

When you place your attention somewhere in your body, you can feel that it's not just your perception that is focused there. Something else is happening: energy is displaced to the area.

Quando você coloca sua atenção em algum lugar do seu corpo, pode sentir que não é apenas a sua percepção que está focada ali. Outra coisa está acontecendo: a energia é deslocada para a área.

It is possible to measure this, the temperature of the point where you focus your attention will increase. The Chinese say that 'Chi flows Yi', where 'Yi' is the mind or intention.

É possível medir isso, a temperatura do ponto em que você focaliza sua atenção aumentará. Os chineses dizem que 'Chi flui Yi', onde 'Yi' é a mente ou a intenção.

Based on their knowledge of 'energy', the Chinese developed techniques to deal with it.

Com base no conhecimento de 'energia', os chineses desenvolveram técnicas para lidar com isso.

To enhance health, Qigong and Acupuncture were developed, improving the Chinese understanding on 'energy'. Based on this understanding, martial arts were also developed, such as Tai Chi and many others.

Para melhorar a saúde, foram desenvolvidos Qigong e Acupuntura, melhorando a compreensão Chinesa sobre 'energia'. Com base nesse entendimento, as artes marciais foram também desenvolvidas, como o Tai Chi e muitos outros.

In India the chakras were discovered, and the intricate energy system supports and interconnects them. Techniques were also developed to use that knowledge, such as yoga and mudras. Many of these techniques have also been used in other countries.

Na Índia, os chakras foram descobertos e o intrincado sistema de energia os apóia e interconecta. Também foram desenvolvidas técnicas para usar esse conhecimento, como yoga e mudras. Muitas dessas técnicas também têm sido usadas em outros países.

So, don't waste time! Discover the best meditation mode for you and start helping your brain to develop the natural way of Communicating in English.

Então, não perca tempo! Descubra a melhor modalidade de meditação para você e comece a ajudar seu cérebro a desenvolver a maneira natural de se comunicar em inglês.

So, **dear listener**, my goal in **today's episode** was to show you a little bit about the brain and the flow of energy.

Então, **caro ouvinte**, meu objetivo no **episódio de hoje** foi te apresentar um pouco sobre o cérebro e o fluxo de energia!

And to talk about the importance of preparing the brain to receive a second language to communicate in it with naturally, as if you are using your mother language.

Bem como, falar sobre a importância de preparar o cérebro para receber um segundo idioma, se comunicar nele naturalmente, como se estivesse usando o idioma materno.

And in the next **Episode**, I will teach you a **Step by Step**, to **increase your ability to learn English** with the practice of **Meditation**.

E no próximo **Episódio**, eu vou te ensinar um **Passo a Passo**, para **aumentar sua capacidade de aprender Inglês** com a prática de **Meditação**.

And now, **REPEAT** after me!! **SPEAK LOUD!!**

1. The brain and the flow of energy
2. The entire body system
3. Meditation brings balance and harmony
4. The importance of preparing the brain
5. Don't waste time!
6. Discover the best meditation mode for you
7. Increase your ability to learn English

So... dear friend! I hope you have enjoyed it!

I'll see you in our next Episode!!

Se você gostou desse EPISODE, compartilhe esse podcast com seus amigos e familiares e acesse www.inglesevoce.com.br para mais conteúdos e LEMBRE de seguir @inglesevoce no INSTAGRAN, @inglesevoce e @aprendizagemquantica no FACEBOOK e também no YOUTUBE!