



# Gwerslyfr un dydd ar y tro



# un dydd ar y tro

Cyfres o ymarferiadau byr ac effeithiol yw'r rhain i gefnogi iechyd a lles disgyblion, athrawon a chymorthyddion. Mae yna 7 wythnos o ddeunydd yn y pecyn i gyd fynd â thymor yr ysgol. Bwriad yr ymarferion yw cyflwyno loga ac Ymwybyddiaeth Ofalgar (Meddwlgarwch) i'r cwricwlwm mewn ffordd syml a hwyliog, gan wneud hynny 'un dydd ar y tro'.

**Mae yna batrwm penodol i'r rhaglen sy'n dilyn trefn dyddiau'r wythnos**

**Dydd Llun Llesol**

**Dydd Mawrth Mynegi**

**Dydd Mercher Meddwlgarwch**

**Dydd Iau Ioga**

**Dydd Gwener Gorffwys**

Ymarferion byr yw'r rhain sy'n ein paratoi ar gyfer y dydd sydd o'n blaenau. Mae posib ail ymweld a'r ymarferion sawl gwaith yn ystod y dydd fel bo angen ac i helpu i angori'r dysgu.



# un dydd ar y tro

Mae posib gwneud yr ymarferion yma yn y dosbarth yn eistedd neu'n sefyll tu ôl i gadair. Weithiau bydd eisiau ychydig o le naill ochr i ymestyn y breichiau ac ar 'Ddydd Gwener Gorffwys' beth am drawsnewid y dosbarth fel ei bod hi'n bosib i bawb orwedd ar y llawr?

Mae'r ymarferion yma'n addas i bawb o bob oedran. Bydd sawl cam i ambell ymarfer a byddaf bob tro yn dechrau gyda'r cam symlaf. Bydd hyn yn galluogi'r plant ieuengaf i aros gyda'r cam cyntaf a'r plant hynaf i symud ymlaen i'r camau nesaf.

Oherwydd y sefyllfa gyfredol ac effaith y pandemig nid yw gwaith cyffwrdd mewn parau neu o fewn grŵp yn cael ei gynnwys. Fodd bynnag, gan fod cysylltiad corfforol mor bwysig byddaf yn crybwyll ac yn annog y disgyblion i wneud rhai o'r ymarferiadau yma adre gydag aelod o'r teulu. Bydd hyn yn annog y dysgu i barhau yn y cartref.





## Llun Llesol

Cyfres o ymarferiadau sy'n cyflwyno dulliau anadlu gwahanol yw'r rhain. Mae rhai technegau yn help i dawelu tra bod eraill yn help i ddeffro a bywiogi.

Mae ein hanadl yn ddrych i'r ffordd yr ydym yn teimlo. Wrth newid neu 'reoli' ein hanadl 'rydym yn gallu newid neu reoli'r ffordd yr ydym yn teimlo. Os teimlwn yn bryderus mae yna ymarferiadau anadlu y medrwn eu gwneud i liniaru'r pryder. Yn yr un modd os yda ni'n flin ac yn rhwystredig neu'n swrth a blinedig - mae yna ddulliau anadlu ar gael i'n helpu i dawelu neu ddeffro!

## Mawrth Mynegi

Cyfres o ymarferiadau hwyliog i symud a deffro'r corff yw'r rhain. Mae symud y corff yn gallu ein helpu i ddysgu, i gadw'n iach ac i wella ymddygiad. Mae'r ymarferion yma'n rhoi ffynhonnell i ddisgyblion sy'n naturiol aflonydd ac angen symud yn rheolaidd. Dyw plant (nac oedolion!) ddim wedi eu creu i eistedd wrth ddesg drwy'r dydd ac o ganlyniad i hyn mae ein hysgwyddau yn crymu, ein dau ysgyfaint yn cael eu cywasgu gan effeithio ar ein hanadlu. Mae'n cyhyrau a'n cymalau hefyd yn mynd yn ddiog neu'n stiff. Eto, mae modd ail ymweld â'r symudiadau yma sawl gwaith yn ystod y dydd er mwyn rhyddhau'r corff, diwallu egni a newid deinameg y dosbarth.



## Mercher Meddwlgarwch

Cyfes o ymarferion syml sy'n cyflwyno ymwybyddiaeth ofalgar/'Mindfulness' yw'r rhain.

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn air mawr i ddisgrifio gweithgaredd syml iawn, sef rhoi sylw i'r funud bresennol a gwneud hynny gyda gofal a charedigrwydd. Mae pawb yn gwybod am bwysigrwydd a manteision cadw'r corff yn iach. Ond beth am y meddwl? Mae angen meithrin ac ymarfer ein meddwl yn union yr un fath er mwyn ei gadw yn hapus ac iach. Yn aml iawn mae ein meddwl yn brysur yn gwibio o le i le ac weithiau mae'r prysurdeb yma'n gallu ein llethu.

Wrth ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar rhown saib i'n meddyliau prysur drwy ganolbwyntio ar un peth ar y tro: be yda ni'n weld, clywed, arogl, flasu neu deimlo - a hynny fel mae'n digwydd, yn yr eiliad bresennol.

un dydd  
ar y tro



## lau loga

Cyfres o symudiadau/siapiau loga syml ydi rhain i hybu osgo da, hyblygrwydd, cryfder, cydbwysedd, cydsymud a chanolbwyntio. Mae loga hefyd yn ein helpu i gysylltu gyda natur a'r byd o'n cwmpas.

**Siapiau sy'n sefyll** - Mae'r rhain yn ein helpu i adeiladu cadernid, cryfder a dewrder i sefyll ar ein traed ein hunain a meithrin hyder.

**Siapiau sy'n gorwedd** - Yn help i ni ymlacio a rhyddhau.

**Siapiau sy'n plygu yn ôl** - Yn help i ni ddeffro a bywiogi. Mae'r siapiau yma yn agor y galon a'r gwddf ac mae hyn yn help i ni feithrin rhinweddau o dosturi a chariad tuag atom ein hunain ac eraill. Mae'r siapiau yma hefyd yn ein helpu i fynegi ein hunain yn glir ac i wynebu ein hofnau.

**Siapiau sy'n plygu ymlaen** - Mae'r rhain yn help i liniaru ac esmwytho pryder, i ymdawelu, i oeri, i ymlacio ac i ostwng pwysau'r gwaed.

**Siapiau sydd ben i waered** - Mae'r siapiau yma yn llythrennol yn newid ein persbectif ar fywyd felly maen nhw'n wych os ydan ni'n teimlo ein bod ni'n gaeth neu'n rhwystredig. Mae'r pen yn is na'r galon felly mae cyflenwad ffres o waed yn llifo i'r ymennydd sy'n wych ar gyfer deffro'r meddwl. Maent yn help i feithrin meddwl clir ac yn help i ganolbwyntio ar dasg benodol.

**Siapiau sy'n cydbwyso** - Mae'r siapiau yma'n help i ni fagu cryfder corfforol a meddyliol, i ddatblygu canolbwyntio, i roi min ar ein synhwyrau a'n helpu i fod yn y foment bresennol.



## Gwener Gorffwys

Cyfres o ymarferion i'n helpu i ymlacio, i ymdawelu ac i gymryd saib o brysurdeb y byd a'i bethau yw'r rhain. Mae gorffwys yn rhoi cyfle i'r corff dreulio popeth mae wedi ei brofi gan adael i'r dysgu 'angori' ei hun yn ddwfn yn yr isymwybod. Mae'n hanfodol bwysig ein bod yn addysgu ein hieuentid i ddod i'r arfer a chymryd saib bob yn hyn a hyn. Daw hyn yn rhan naturiol o'n dydd, yn ailnatur fel estyn am ddiod o ddŵr neu fynd i'r tŷ bach.



un dydd  
ar y tro



## Llun Llesol

### 1. Anadl y bol/balŵn (tawelu)

Rho dy ddwy law ar dy fol. Anadla i mewn drwy dy drwyn ac allan drwy dy drwyn (os nad oes gen ti lond pen o annwyd!). Pan wyt ti'n anadlu i mewn teimla dy fol yn chwyddo ar anadl yn symud dy ddwylo i fyny ac wrth anadlu allan teimla dy fol yn dadchwyddo a dy ddwylo yn gostwng. Does dim angen i ti newid dy anadl, anadla'n hollol naturiol. Anadlu i mewn, bol yn chwyddo fel balŵn, anadlu allan, bol yn gostwng.

Mae anadl y bol yn help i ni ymdawelu ac ymlacio ac mi fedri ei ymarfer yn rhywle; yn gorwedd, yn eistedd neu'n sefyll. Os wyt ti'n gorwedd be' am i ti roi tegan meddal ar dy fol a'i deimlo yn codi a gostwng gyda'r anadl.

### 2. Anadl y gwenyn (tawelu)

Mae posib ymarfer anadl y gwenyn yn eistedd ar gadair neu ar dy bengliniau, neu yn siâp loga y plentyn.

Rho dy ddwylo dros dy glustiau. Anadla i mewn drwy dy drwyn ac yna hymian (hmmmmmm) wrth anadlu allan. Gwna hyn sawl gwaith gan deimlo dirgryniad yr hymian drwy dy ben/penglog/gwddw. Dychmyga dy fod yn wenyn yn hedfan yn hapus o flodyn i flodyn.

Mae anadl y gwenyn yn help i leddfu'r system nerfol, i dawelu'r meddwl ac yn help i gyfeirio sylw'r plant am i mewn. Mae'n effeithiol ar gyfer plant gyda ADHD, OCD a phryder. Mae hefyd yn gallu bod o help i gysgu.





## Llun Llesol

### 3. Anadl yr eliffant (deffro)

Sefyll yn gryf gyda dy goesau ar led. Ymestyn dy freichiau o'th flaen a rhoi un llaw ar ben y llall i greu trwnc. Plyga dy bengliniau fymryn a gad i dy drwnc siglo rhwng dy goesau wrth anadlu i mewn ac allan yn ddwfn, dy wyneb/pen/ gwddw wedi ymlacio'n llwyr. Yna, wrth anadlu i mewn (drwy dy drwyn) coda dy drwnc i fyny'n uchel, plyga nôl fymryn cyn swingio dy drwnc yn ôl i lawr rhwng dy goesau.

Gwna hyn wrth anadlu allan drwy dy geg (neu wneud sŵn eliffant). Wrth anadlu mewn, coda dy drwnc ac wrth anadlu allan, sigla dy drwnc rhwng dy goesau. Gwna hyn sawl gwaith er mwyn rhyddhau unrhyw beth sy'n dy boeni.

Mae anadl yr eliffant yn help i gael gwared â rhwystredigaethau, tensiwn, tyndra ac yn deffro'r corff a'r meddwl.

### 4. Anadl y llew (deffro)

Mi fedri ymarfer anadl y llew yn eistedd mewn cadair neu ar dy bengliniau. Os ar y llawr yna agor dy bengliniau yn llydan gan gadw dy draed gyda'i gilydd. Pwysa ymlaen gan roi dy ddwylo ar dy goesau neu ar y llawr o'th flaen. Anadla i mewn drwy dy drwyn, gwthia dy dafod allan ac wrth anadlu allan gwna sŵn 'HA' uchel fel llew yn rhuo. Gwna hyn sawl gwaith.

Mae anadl y llew yn help i ryddhau egni sydd wedi cronni - yn cynnwys pryder, straen a dicter o'r corff.



## Llun Llesol

### 5. Anadl yr hipo/eiledol y ffroen (cydbwysu/tawelu)

Mae posib ymarfer anadl yr hipo un ai'n eistedd ar gadair neu ar dy bengliniau. Nid yw'n bosib ymarfer y dull yma os oes gennynt annwyd.

Gan ddefnyddio bys cyntaf y llaw chwith i gau'r ffroen chwith anadla i mewn drwy dy ffroen dde. Caua'r ffroen dde gyda bys cyntaf dy law dde a rhyddhau'r ffroen chwith gan anadlu allan. Anadla nôl i mewn drwy'r ffroen chwith cyn cau'r ffroen chwith, rhyddhau'r ffroen dde ac anadlu allan drwy'r ffroen dde.

Anadla nôl i mewn drwy'r ffroen dde, cau'r ffroen dde ac anadlu allan drwy'r ffroen chwith. Enw swyddogol y dull yma o anadlu ydi anadl eiledol y ffroen. I'r plant iau mae'n haws galw'r dull yma yn anadl yr hipo gan fod gan yr hipo y gallu i gau 1 neu 2 o'i ffroenau i'w alluogi i fod o dan y dŵr am gyfnod hir.

Mae anadl yr hipo yn dod a chydbwysedd i'r corff, i'r meddwl a'r emosiynau gan ein helpu i ymdawelu os ydym yn orbryderus, ofnus neu flin/rhwystredig.



## Llun Llesol

### 6. Anadl yr haul (deffro/hyder)

Sefyll yn gadarn fel mynydd. Ymestyn dy freichiau i fyny o dy flaen. Tro cledrau dy ddwylo i wynebu'r awyr gan greu dau ddwrn, tynna dy ddwy benelin i mewn i dy wast.

Anadla i mewn ac ymestyn y breichiau, ac yna wrth anadlu allan, lleisia'r gair HA gan dynnu dy ddau ddwrn i mewn i dy wast. Mae'r gair 'HA' yn air Sanskrit (hen iaith o'r India) sy'n golygu haul. Dychmyga dy fod yn casglu ac yn tynnu nerth ac egni'r haul i mewn i dy gorff.

Mae anadl yr haul yn help i ni deimlo'n gryf a hyderus.

### 7. Anadl y golomen - tawelu a hybu anadlu dwfn, iach.

Pletha bysedd dy ddwylo a'u rhoi o dan dy ên. Wrth anadlu i mewn drwy dy drwyn agor dy 2 benelin naill ochr (dim uwch na'r ysgwyddau). Yna coda dy ên fymryn ac anadlu allan drwy geg fach gron wrth wasgu'r 2 benelin yn ôl at ei gilydd.

Anadla i mewn drwy dy drwyn ('does dim angen symud yma) ac wrth anadlu allan drwy dy drwyn ymlacia'r pen yn ôl i lawr cyn dechrau eto. Gwna hyn sawl gwaith.

Mae anadl y golomen yn tawelu'r system nerfol ac mae'n hybu anadlu dwfn iach sy'n wych ar gyfer cyflyrau fel asthma.



## Mawrth Mynegi

### 1. Ysgwyd y corff

Mae ysgwyd yn ffordd naturiol o ryddhau tensiwn o'r corff - i ryddhau'r 'fascia', y cymalau a'r cyhyrau yn ogystal â rhyddhau tensiwn meddyliol ac emosiynol. Mae anifeiliaid yn gwneud hyn yn reddfoll.

### 2. Tapio'r corff

Mae emosiynau negyddol yn gallu achosi rhwystr yn llif yr egni (chi/prana) drwy'r corff. Mae tapio yn ffordd wych o ryddhau'r rhwystrau yma ac i gael yr egni i lifo'n rhydd drwy'r corff unwaith eto.

### 3. Rhif 8 ar ei ochr

Mae'r symbol yma yn cynrychioli symudiad parhaus sy'n croesi drwy ganol y corff. Mae hyn yn galluogi 2 ochr yr ymennydd i gyfathrebu a chyd-weithio ac mae hyn yn wych ar gyfer datblygu sgiliau darllen ac ysgrifennu yn ogystal â datblygu sgiliau cydbwysedd ac ymwybyddiaeth ofodol.

### 4. Gwrth groesi

Mae unrhyw symudiad sy'n croesi o un ochr y corff i'r llall yn gorfodi'r/achosi i 2 ochr yr ymennydd i gyfathrebu gyda'i gilydd. Yr ochr resymegol a'r ochr greadigol Mae hyn yn ein helpu i ddysgu, yn ein gwneud yn fwy effro ac mae'n help i ddatblygu cydbwysedd.



## Mawrth Mynegi

### 5. Cefn cryf

Mae'r cefn yn gallu symud mewn 6 gwahanol gyfeiriad - yn ôl ac ymlaen, plygu i'r ochr dde a'r ochr chwith a throi i'r ochr dde a'r ochr chwith. Mae'r ymarferiadau yma yn arwain y cefn drwy'r holl symudiadau posib ac maent yn wych ar gyfer adfer iechyd a hyblygrwydd yr asgwrn cefn.

### 6. Ysgwyddau Ystwyth/gwddw/cwtsh

Cyfres o symudiadau syml yw'r rhain i ryddhau'r gwddw a'r ysgwyddau - rhannau o'r corff sy'n gallu storio llawer o densiwn. Mae'r symudiadau yma hefyd yn wych ar gyfer datblygu a chynnal osgo dda ac i wrthweithio'r effaith o eistedd o flaen desg drwy'r dydd pan fydd yr ysgwyddau yn dueddol i grymu ymlaen.

### 7. Cyfarch y ddaear a'r awyr

Cyfres o symudiadau sy'n ein helpu i gysylltu â'r ddaear (daearu) ac i ymestyn i fyny tua'r awyr (ehangu). Mae'r symudiadau yn cydweithio gyda'r anadl (yn anadlu i mewn wrth ymestyn ac yn anadlu allan wrth gywasgu) ac yn help i dawelu'r system nerfol.



## Mercher Meddylgarwch

### 1. Dwylo'n teimlo - Rhoi sylw neu graffu ar y dwylo.

Gydag ymarfer mae ein sylw yn gallu tyfu'n gryfach.

Mae ein sylw yn gallu canolbwyntio, symud, ymestyn, chwyddo, aros, gwibio a chrwydro.

Mae'n naturiol i sylw pawb grwydro neu fynd ar goll weithiau!

Yn yr ymarfer yma byddwn yn rhoi sylw neu graffu/ganolbwyntio ar ein dwylo.

Yn gyntaf, rydym ni'n mynd i edrych ar ein dwylo. Beth am ddewis un llaw ac edrych arni. Be' welwch chi? Pa liw neu liwiau ydych chi'n weld? Oes yna batrwm ar eich llaw? Oes yna linellau? Be' am i ni ganolbwyntio ein sylw ar un rhan fach o'r llaw - ar ewin y bawd? Ydi'r ewin yn hir neu'n fyr?

Ydi'r ewin wedi cael ei gnoi? Ydi o'n llyfn neu'n arw? Beth am i ni chwyddo'r sylw eto'n fawr i edrych ar y llaw i gyd. Be' am i ni droi'r llaw drosodd ac edrych ar gledr y llaw? Be' ydych chi'n sylwi arno yma? Ydi'r lliw yma'n wahanol? Be am deimlo'r llaw. Sut mae'r cledr yn teimlo? Yn llyfn neu'n arw? Yn cosi?

Rŵan 'de ni am glapio'r dwylo 5 gwaith, yda' chi'n barod?

Sut mae'r dwylo yn teimlo rŵan? Ydy nhw'n cosi, yn pefrio, yn gynnes?



## Mercher Meddylgarwch

### 2. Traed yn teimlo - Rhoi sylw neu graffu ar y traed.

Heddiw 'de ni'n mynd i roi sylw i'n traed. Be' am i ni gyd sefyll yn ein 'mynydd' a gofyn y cwestiwn - 'Sut mae fy nhraed yn teimlo heddiw?'

Ydyn nhw'n teimlo'n drwm? Neu ydyn nhw'n aflonydd, yn oer, yn gynnes? Yda chi'n gallu teimlo eich hosan yn cyffwrdd eich troed? Neu'r esgid yn cyffwrdd eich hosan? Ydi'r traed yn flinedig, yn brifo neu ydyn nhw'n teimlo'n iawn?

Rŵan, gan afael yn y gadair, os ydych chi angen, be am sefyll ar flaen eich bodiau. Sut mae hyn yn teimlo? Yna yn ôl i lawr.

Rŵan be' am afael yng nghefn y gadair ac ysgwyd un droed a choes - fel jeli. Ysgwyd, ysgwyd, ysgwyd. Rhowch y droed yna i lawr. Sut mae hi'n teimlo? Oes yna wahaniaeth rhwng un droed a'r llall? Be' am wneud yr un fath ar yr ochr arall?

Plant iau, be am i chi wneud yr un fath eto, ysgwyd fel jeli a'r plant hŷn be am i chi symud pwysau'r droed yn ôl ac ymlaen rhwng y sawdl, pont y droed a'r bysedd. Yna o ochr i ochr ac yna beth am greu cylch i un ochr ac yna'r llall. 'De ni'n daearu'r traed.

Caewch y llygaid a sylwi sut mae'r traed yn teimlo? I orffen, rhowch 3 naid fawr. Rŵan sut mae'r traed yn teimlo?



## Mercher Meddylgarwch

### 3. Traed, sedd a dwylo

Yn ystod yr ymarfer yma 'de ni am symud ein sylw i wahanol rannau'r corff: y traed, y pen ôl yn eistedd a'r dwylo.

'Dwi am i chi gyd eistedd mewn cadair gan wneud yn siŵr fod eich cefn yn syth a'ch 2 droed yn cyffwrdd y llawr. Sut mae'r traed yn teimlo heddiw? Ydyn nhw'n drwm, yn ysgafn, yn aflonydd, wedi blino? Be' am i chi symud y pwysau i'r bysedd ac yna i'r sawdl?

Rŵan be' am i ni symud ein sylw i'r gadair yr ydym ni'n eistedd arni. Sut mae'r gadair yn teimlo? Ydi hi'n galed, yn feddal, yn oer neu'n gynnes? Yda chi'n gallu teimlo eich esgyrn eistedd /pen ôl yn suddo i mewn i'r gadair.

Rŵan 'de ni am symud ein sylw i'n dwylo a gadael iddyn nhw orffwys ar ein coesau. Sut mae'r dwylo yn teimlo heddiw? Ydyn nhw'n oer, gynnes, sych, llaith, trwm neu ysgafn? Yda chi'n gallu teimlo pefrio, cosi neu binnau mân? Neu faille na deimlwch unrhyw beth - ac mae hynny'n hollol iawn.

Dim ond craffu a sylwi. Rŵan be' am i ni rwbio ein dwylo gyda'i gilydd am ychydig. Rhwbio, rhwbio, rhwbio. Pa deimladau ydach chi'n sylwi arnynt efo'r dwylo rŵan tybed?

Pa ran o'r corff oedd hawsaf i symud eich sylw iddo - y traed, pen ôl yn eistedd neu'r dwylo tybed?





## Mercher Meddylgarwch

### 4. Pawen lawen

Os 'da ni wedi cynhyrfu, yn poeni am rywbeth neu fod ein meddwl ni'n brysur - mae hwn yn ymarfer gwych i'n hymdawelu.

Rhowch bawen lawen i mi!

Y cwbl 'da ni am wneud ydi symud un bys o amgylch y llaw- o'r bawd i'r bys bach. 'Da ni am wneud hyn yn araf, yn ofalgar gan roi sylw a gwneud hyn gyda'r anadl. Anadlu mewn drwy'r trwyn a symud y bys i dop y bawd, anadlu allan a symud y bys i lawr yr ochr arall. Cymerwch eich amser.

Cofiwch anadlu i mewn ac allan nes byddwch wedi cyrraedd ochr arall eich llaw. A beth am fynd yn ôl? Be am wneud yr un symudiad ond y tro yma sylwi ar deimlad y croen.

Pan ewch adre o'r ysgol heddiw, ar ôl i chi olchi eich dwylo am 20 eiliad – be' am i chi estyn am law mam neu dad a gwneud yr ymarfer? Symudwch eich bys i fyny ac i lawr holl fysedd llaw mam neu dad. Gall mam neu dad wneud yr un fath gan ddefnyddio eich llaw chi!



## Mercher Meddylgarwch

### 5. Ble mae'r anadl?

Mae ein corff ni'n anadlu trwy'r amser a hynny heb i ni sylwi arno. Hyd yn oed pan 'de ni'n cysgu'n braf mae'r corff yn brysur yn anadlu.

Mae sylwi a chraffu ar yr anadl yn ffordd wych o ddod a ni i'r foment bresennol - rŵan, fan hyn!

Eisteddwch gyda chefn syth, y 2 droed yn wastad ar y llawr a'r dwylo wedi ymlacio ar eich coesau/glin. Rŵan beth am fapio taith yr anadl. Mae'r anadl, sef ocsigen o'r coed, yn dod i mewn drwy'r trwyn (y ffroen) neu'r geg - i lawr y bibell wynt ac i mewn i ddwy ran yr ysgyfaint.

O'r fan honno mae'n cael ei gario gyda llif y gwaed i bob rhan/cell o'r corff. Yna mae'r corff yn cael gwared ar yr anadl dydi o ddim eisiau, sef carbon diocsid ac mae'n symud o'r ysgyfaint, i fyny'r bibell wynt ac allan drwy'r trwyn neu'r geg.

Yn yr arbrawf yma 'de ni am sylwi neu graffu ar yr anadl. 'Dwi am i chi gau eich llygaid a chraffu ar yr anadl. Lle ydach chi'n teimlo'r anadl gryfaf? Yda chi'n ei deimlo o amgylch y trwyn neu'r geg? Ydach chi'n ei deimlo yn y frest neu yda chi'n teimlo fo yn y bol?

Be am i ni gyd roi ein bys o dan ein ffroenau? Yda chi'n gallu teimlo'r anadl ar eich bys?

Y tro yma beth am roi eich llaw ar eich brest? Yda chi'n gallu teimlo'r anadl yn codi eich llaw i fyny ac i lawr? Rŵan be am y bol? Ydi'r anadl yn symud eich llaw i fyny ac i lawr?

Y tro nesa da chi'n gwneud yr ymarfer yma be am i chi sylwi os yda chi'n teimlo'r anadl mewn rhan arall o'r corff? Be am yr ysgwyddau neu'r cefn?



## Mercher Meddylgarwch

### 6. Clustiau'n gwrando

Eisteddych gyda chefn syth gan eistedd ar flaen y gadair, y ddwy droed yn gadarn ar y llawr. Teimlwch gyswllt y pen ôl gyda'r gadair a'r dwylo yn gorffwys ar y coesau neu ar eich glin. Dychmygwch fod yna linydd arian yn ymestyn o gorun eich pen i fyny i'r awyr.

Yn yr ymarfer yma 'rydan ni am agor ein clustiau i wrando ar sŵn neu synau gwahanol. 'Dwi ddim am i chi feddwl yn galed neu fynd i chwilio am sŵn ond yn hytrach eistedd yma'n dawel ac aros i sŵn gyrraedd y glust.

Os nad oes yna sŵn/synau, peidiwch â phoeni- dim ond sylwi ar hyn. Felly yn gyntaf dwi am i chi gau eich llygaid a chanolbwyntio ar sŵn neu synau sy'n bell i ffwrdd - y tu allan i'r ystafell.

Ella medrwch chi glywed sŵn y tywydd, y gwynt neu'r glaw neu ella sŵn yn dod o'r dosbarth nesaf? Os 'de chi ddim yn siŵr be ydi'r sŵn peidiwch â phoeni, dim ond gwrando a sylwi. Felly pawb i gau ei lygaid a phan fyddai'n canu'r gloch neu'r cwpan canu - gewch chi agor eich llygaid.

Pa synau glywsoch chi tybed? Oedd y synau yn swnllyd neu'n ddistaw? Oedd y synau yn gyson, sef yna o hyd neu'n mynd a dod?...



## Mercher Meddylgarwch

### 6. Clustiau'n gwrando (parhad)

'Da ni am wneud yr un peth eto ond y tro yma 'de ni am ganolbwyntio ar sŵn/synau sydd yn agos i ni, yn yr ystafell. Plant hŷn - ella y medrwch chi sylwi ar ansawdd y sŵn.

Ydi o'n fyr ac yn galed neu'n feddal, yn uchel neu'n isel? Felly pawb i gau eu llygaid a phan fyddai yn canu'r gloch - gewch chi agor eich llygaid.

Pa sŵn neu synau glywsoch chi y tro yma tybed?

Y tro olaf i ni wneud yr ymarfer yma - tybed a fedrwch chi sylwi ar sŵn/synau o fewn eich corff? Fedrwch chi glywed sŵn eich anadl?

Oes 'na sŵn murmur neu rymblo yn y bol? Ac os nad oes yna sŵn o gwbl peidiwch â phoeni- dim ond sylwi. Felly pawb i gau eu llygaid ac agor eu clustiau!

Tybed be glywsoch chi y tro yma?

Tybed pa un sydd haws? Canolbwyntio ar synau sy'n agos neu synau sy'n bell?

Diolch am agor eich clustiau ac ymarfer eich meddwl gyda fi heddiw!



## Mercher Meddylgarwch

### 7. Dymuniadau caredig

'De ni gyd yn llawn cariad - bob un ohonom ni - ac mae rhannu ein cariad a theimladau caredig gyda rhywun arall yn gwneud iddyn nhw deimlo'n dda ond hefyd mae'n gwneud i ni deimlo'n dda. Be am i ni ddechrau drwy ddangos cariad a bod yn garedig gyda ni ein hunain.

Eisteddych yn dal. Be' am agor y breichiau yn llydan i'r ochr ac yna lapio'n breichiau a rhoi cwtsh fawr i chi eich hunain?

Be am i ni wneud hyn eto gan ddefnyddio'r anadl y tro yma?  
Agor y breichiau wrth anadlu i mewn a rhoi cwtsh fawr i chi eich hun wrth anadlu allan.

Unwaith eto - anadlu i mewn, agor y breichiau a chodi'r ên fymryn, anadlu allan a rhoi cwtsh i chi eich hun gan wasgu'r ên i mewn a chau'r llygaid os 'de chi eisiau.

Dwi am i chi feddwl am rywun 'de chi yn ei garu rŵan, ...mam, dad, ffrind neu anifail anwes a 'de ni am yrru cariad atyn nhw fel hyn. Dechrau gyda'r dwylo ar y galon ac yna rhannu'r cariad drwy ymestyn y dwylo allan fel hyn. A gyda'r anadl - anadlu mewn i'r galon ac anadlu allan at y person 'da chi'n garu. Yna 'da ni am ddangos cariad at bawb a phopeth yn y byd ...at yr holl bobl, anifeiliaid creaduriaid a phlanhigion sy'n byw ar ein planed ni.

Dwi am i chi ymestyn y breichiau i fyny at yr haul, a gostwng y breichiau i lawr at y ddaear. Rŵan i ni wneud hyn gyda'r anadl. Anadlu i mewn ac ymestyn y breichiau at yr awyr, anadlu allan - gostwng y breichiau at y ddaear.

un dydd  
ar y tro



## Mercher Meddylgarwch

### 7. Dymuniadau caredig (parhad)

Ac i orffen 'da ni am roi ein dwy law ar ein calon a dweud yn dawel yn y pen...

Dwi'n dymuno bod yn hapus.  
Dwi'n dymuno bod yn iach.  
Dwi'n dymuno bod yn ddiogel

Ac yna dwi am i chi ddychmygu fod 'na berson 'da chi'n garu neu anifail anwes yn sefyll o'ch blaen a 'dwi am i chi ddweud yn dawel yn y pen...

"Dwi am i ti fod yn hapus, dwi am i ti fod yn iach,  
dwi am i ti fod yn ddiogel"

A rŵan 'dwi am i chi ddychmygu pawb yn y byd - yr holl bobl, anifeiliaid, creaduriaid a phlanhigion sy' n byw ar y blaned yma a dweud yn dawel yn y pen...

"Dwi am i bawb yn y byd fod yn hapus, dwi am i bawb yn y byd  
fod yn iach. Dwi am i bawb yn y byd fod yn ddiogel."

A be am orffen gyda dy ddwy law wrth dy galon yn namastay.



## lau loga

### 1. Mynydd

Mae siâp loga'r mynydd yn annog aliniad cywir y corff.  
Mae'n ein galluogi i sefyll yn dal, cryf a hyderus.



### 2. Coeden

Mae'r siâp yma yn meithrin cydbwysedd a chanolbwyntio.



### 3. Cath/buwch

Mae'r siâp yma yn meithrin cefn hyblyg, cryf ac iach.



Buwch



Cath

### 4. Ci

Mae'r corff yn mynd ben i waered yn y siâp yma sy'n golygu fod y galon yn uwch na'r pen.  
Mae yna gyflenwad ffres o waed yn llifo i'r ymennydd sy'n help i fywiogi, i ganolbwyntio ac i gael meddwl clir. Mae hefyd yn help i gael persbectif newydd ar sefyllfa/bywyd.





## Iau loga

### 5. Wariar

Mae teulu'r 'wariars (wariar 1,11, a'r wariar gwrthdro) i gyd yn help i ni adeiladu cryfder a stamina ac maen nhw'n meithrin rhinweddau o sefydlogrwydd, cydbwysedd, dygnwch, grym- ewyllys, cryfder, dewrder a hyder.



wariar 11

wariar 1

wariar gwrthdro

### 6. Camel cariadus

Mae'r siâp yma yn agor blaen y corff (y gwddw, y galon a'r ysgyfaint) ac yn rhyddhau tensiwn o gefn y corff. Mae'n adfywio'r corff ac yn help i gael gwared â thristwch a galar.



### 7. Rhaeadr ryfeddol/Afon addfwyn

Mae'r siapiau yma sy'n plygu ymlaen yn wych i liniaru ac esmwytho ein emosiynau gan feithrin teimlad o heddwch a thawelwch.



rhaeadr rhyfeddol



afon addfwyn

un dydd  
ar y tro





# Gwener Gorffwys

## 1. Plentyn

Eistedd ar dy bengliniau gyda chefn syth cyn plygu ymlaen dros dy gluniau. Mi fedri orffwys dy dalcen ar y llawr, dy ddwy law yn ymlacio naill ochr i dy gorff, cledrau'r dwylo yn wynebu i fyny.

Dychmyga dy hun yn hedyn bach yn gorffwys yn y pridd dros y gaeaf. Mae hi'n dawel a llonydd yma. Rwy'ti'n berffaith ddiogel.

Mae hwn yn siâp loga gwych i ymlacio ac i ymdawelu, yn enwedig pan ydych yn teimlo'n rhwystredig neu pan fo teimladau yn eich llethu. Mae'n hynod effeithiol i blant bregus gan fod blaen y corff yn cael ei 'warchod'.

## 2. Crocodeil cysglyd

Gorwedd ar dy fol, dy goesau ar led, y sodlau yn troi i mewn a'r bodiau yn troi am allan. Plyga dy freichiau o dy flaen gan roi un llaw ar ben y llall a gorffwys dy dalcen ar gefn dy ddwy law. Teimla dy fol yn gwthio i mewn i'r llawr wrth i ti anadlu i mewn ac yn ymlacio wrth i ti anadlu allan.

Dychmyga dy fod yn grocodeil yn gorwedd mewn mwd cynnes ar lan afon. Teimla dy fol yn suddo i mewn i'r mwd a'r haul yn tywynnu ar dy gefn.

Mae'r siâp loga yma'n wych pan fo' bywyd yn ormod, pan fo' emosiynau yn llethu a thymer yn fyr. Eto, mae'r dull ymlacio yma yn addas ar gyfer plant bregus gan fod blaen y corff yn cael ei warchod ac yn cael ei gynnal gan y ddaear.



## Gwener Gorffwys

### 3. Cwtsh – pengliniau i'r corff, siglo, twist

Mae'r gyfres yma o symudiadau yn ffordd wych o baratoi'r corff ar gyfer cyfnod o ymlacio estynedig. Wrth ddenu'r pengliniau i mewn i'r corff a siglo o ochr i ochr -mae gwaelod y cefn a'r system nerfol yn cael cyfle i ymollwng ac ymlacio.

Mae siglo yn hynod lesol, mae'n gallu lleddfu pryder a gwneud i ni deimlo'n ddiogel. Mae'r troi a'r gwrthdroi yn caniatáu i'r corff ymestyn a chywasgu; mae'n wych ar gyfer lliniaru'r system dreulio a glanhau/cael gwared â gwenwyn o'r corff.

### 4. Seren- Gorwedd a gorffwys.

Dyma'r siâp loga traddodiadol i ymlacio ynddo.

Gorwedd ar dy gefn ar y llawr, dy goesau ar led a dy freichiau ychydig bellter oddi wrth dy gorff, cledrau'r dwylo yn wynebu i fyny. Os oes gen ti boen cefn mi fyddwn yn argymell rhoi dy draed yn wastad ar y llawr, dy bengliniau yn wynebu i fyny. Neu gallet ti orffwys dy draed/gwaelod dy goesau ar gadair fel bod gwaelod y cefn yn cyffwrdd y llawr ac yn cael ei gynnal.

Gyda'r plant bach mi fyddwn yn argymell rhoi tegan meddal neu fag ffa ar y bol er mwyn iddynt deimlo a 'gweld' yr anadl wrth i'r tegan godi a gostwng. Mae posib defnyddio blanced hefyd er mwyn creu awyrgylch gynnes, glyd.

Nid yw'r dull ymlacio yma yn addas ar gyfer plant bregus gan ei fod yn rhy 'agored'. Mi fyddwn yn argymell siâp loga ymlacio'r plentyn neu'r crocodeil yn hytrach na'r seren.

un dydd  
ar y tro



## Gwener Gorffwys

### 5. Gwasgu a rhyddhau – Sbageti caled (heb eu coginio) a sbageti meddal (wedi ei goginio).

Gorwedd yn y seren. Gan ddechrau gyda'r traed a gweithio dy ffordd i fyny drwy'r corff. Beth am i ti wasgu un rhan o dy gorff ar y tro wrth anadlu i mewn ac yna ymlacio y rhan yna o'r corff wrth anadlu allan?

Drwy greu tensiwn a gwasgu'r cyhyrau fel hyn rydym yn gallu rhyddhau'r tensiwn yna yn ogystal â thensiwn ychwanegol o'r corff. Mae anadlu i mewn yn bywiogi'r corff tra bod anadlu allan yn ymlacio'r corff.

Dyna pam rydym yn gwasgu'r corff wrth anadlu i mewn a rhyddhau'r corff wrth anadlu allan.

Er mwyn helpu'r plant ieuengaf i ddeall y cysyniad o densiwn/tyndra ac ymlacio - rwy'n defnyddio sbageti heb ei goginio a'u cymharu â sbageti wedi ei goginio.



## Gwener Gorffwys

### 6. Pili Pala - Llenwi rhannau or corff ac anadl/ysgafnder.

Mae'r dechneg yma o symud ein sylw o un rhan o'r corff i ran arall o'r corff yn ein helpu i ymlacio ar lefel ddyfnach, mwy cynnil - ar lefel egniol. Eto, 'rydym yn dechrau gyda'r traed ac yn gweithio i fyny drwy'r corff gan anadlu i mewn i rannau penodol o'r corff ac wrth anadlu allan, gadael i'r rhan yna o'r corff feddal ac ymdoddi. Er mwyn helpu'r plant ieuengaf i ddeall y cysyniad yn aml rwy'n defnyddio prop megis pili-pala ar goesyn.

Dwi'n gofyn i'r plant ddychmygu fod y pili-pala ysgafn yn glanio ar ran benodol o'r corff. Mae hyn yn galluogi'r plant i ganolbwyntio eu sylw ar un rhan o'r corff ar y tro yn ogystal â symud eu sylw o un rhan o'r corff i'r llall. Glania'r pili-pala ar blentyn yn achlysurol, ond gan fod y pili-pala yn ofnus 'dydi o ond yn glanio/dweud helo wrth blant sy'n gorwedd yn dawel a llonydd.

**Dyma'r patrwm wrth symud y sylw drwy'r corff:**

Troed dde, pen-glin (gwaelod y goes), clun (top y goes)

Troed chwith, pen-glin, clun

Bol

Y frest/ysgyfaint

Llaw dde, penelin, ysgwydd

Llaw chwith, penelin, ysgwydd

Gwddw

Wyneb/talcen

Pen.

Mae'r dechneg yma hefyd yn helpu'r plant i ddod yn fwy cyfarwydd gyda gwahanol rannau'r corff.

un dydd  
ar y tro



## Gwener Gorffwys

### 7. Lle Arbennig

Yn ystod yr ymarfer yma rydym am ail ymweld â rhai o'r ymarferion blaenorol er mwyn paratoi'r corff (wythnos 3), talu sylw i'r anadl (wythnos 4), a gwasgu a rhyddhau'r corff (wythnos 5).

Yna'r cam olaf fydd dychmygu eich hoff lle. Gall fod yn le go iawn neu'n le dychmygol (golygfa o lyfr/ffilm). Be sy'n bwysig ydi fod y lle yma'n gwneud i chi deimlo'n braf a diogel. Yn aml mae'r plant ieuengaf yn dewis cwmwl, enfys, byd tylwyth teg/unicorn neu eu gwely adre fel lle arbennig.

Mae hi'n bosib chwarae cerddoriaeth dawel yn y rhan yma a gadael i'r plant ymlacio'n llwyr neu arwain y plant drwy'r synhwyrau a gofyn cwestiynau:

Beth ydach chi'n weld? Oes yna liwiau arbennig?

Beth ydach chi'n glywed?

Oes 'na arogl arbennig i'ch hoff le chi?

Oes 'na deimlad arbennig?

Oes 'na flas arbennig?

Ac yna i 'ddeffro', dwi'n defnyddio'r ddelwedd o haul yn gwenu, yn rhoi egni i ni, yn ein helpu i symud unwaith eto.



# amserlen

## wythnos 1

Dydd Llun Llesol

Anadl y bol/balwn

Dydd Mawrth Mynegi

Ysgwyd y corff

Dydd Mercher Meddwlgarwch

Dwylo'n teimlo

Dydd Iau Ioga

Mynydd

Dydd Gwener Gorffwys

Plentyn (\*adre rhwbio'r cefn)

un dydd  
ar y tro



# amserlen

## wythnos 2

Dydd Llun Llesol

Anadl y gwenyn

Dydd Mawrth Mynegi

Tapio'r corff

Dydd Mercher Meddwlgarwch

Traed yn teimlo

Dydd Iau Ioga

Coeden

Dydd Gwener Gorffwys

Crocodeil cysglyd

un dydd  
ar y tro



# amserlen

## wythnos 3

Dydd Llun Llesol

Anadl yr elffant

Dydd Mawrth Mynegi

Rhif 8 ar ei ochr

Dydd Mercher Meddwlgarwch

Traed, eistedd a dwylo

Dydd Iau Ioga

Cath/buwch/cath yn troi

Dydd Gwener Gorffwys

Cwtsh ar lawr

un dydd  
ar y tro





# amserlen

wythnos 4

Dydd Llun Llesol

Anadl y Llew

Dydd Mawrth Mynegi

Gwrth Groesi

Dydd Mercher Meddwlgarwch

Ble mae'r anadl?

Dydd Iau Ioga

Ci

Dydd Gwener Gorffwys

Seren

un dydd  
ar y tro



# amserlen

## wythnos 5

Dydd Llun Llesol

Anadl eiledol y ffroen/hipo

Dydd Mawrth Mynegi

Cefn cryf

Dydd Mercher Meddwlgarwch

Saib (pawen lawen-cyfri'r anadl)

\*gwneud hyn adre gan

ddefnyddio llaw aelod o'r teulu

Dydd Iau Ioga

Wariar 1, 11, gwrthdro

Dydd Gwener Gorffwys

Gwasgu a rhyddhau

(sbageti caled a meddal)

un dydd  
ar y tro



# amserlen

## wythnos 6

Dydd Llun Llesol

Anadl yr haul

Dydd Mawrth Mynegi

Ysgwyddau Ystwyth

Dydd Mercher Meddwlgarwch

Clustiau'n gwrando

Dydd Iau Ioga

Rhaeadr ryfeddol/Afon addfwyn

Dydd Gwener Gorffwys

Pili-Pala

un dydd  
ar y tro



# amserlen

wythnos 7

Dydd Llun Llesol

Anadl y golomen

Dydd Mawrth Mynegi

Cyfarch y ddaear a'r awyr

Dydd Mercher Meddwlgarwch

Cariadus a charedig

Dydd Iau Ioga

Camel

Dydd Gwener Gorffwys

Lle arbennig

un dydd  
ar y tro