

## **Anadlu**

Cer i fan tawel lle na fyddi'n cael dy darfu, eistedda mewn lle esmwyth gyda dy lygaid wedi cau neu wedi ei gostwng i bwynt penodol a gwna yn siwr fod dy gefn yn syth.

Tro dy sylw at dy anadlu.

Sylwa ar rythm tyner a naturiol dy anadl wrth i ti anadlu i mewn ac allan, canolbwytia ar hyn yn unig.

Bydd meddyliau yn dod i dy ben, a derbynia hyn, gan mai dyma beth mae'r meddwl yn ei wneud. Sylwa ar y meddyliau yma, ac yna tro dy sylw yn ôl at dy anadlu.

Mae'n bosib y byddi yn sylwi ar synnau, teimlo pethau'n gorfforol, yn sylwi ar dy emosiynnau, ond eto tro dy sylw yn ôl at dy anadl.

Paid a dilyn y meddyliau a'r teimladau yma, paid a beirnadu dy hyn am ei cael, neu ei dadansoddi mewn unrhyw ffordd. Mae'n iawn i'r meddyliau a'r teimladau i fod yma. Sylwa arnyn nhw, a gad iddynt hwylio heibio wrth ddod a dy sylw yn ôl at dy anadlu.

Pryd bynnag y byddi di'n sylwi fod dy sylw yn crwydro ac yn cylchdroi yn dy feddyliau neu deimladau, noda fod hyn wedi digwydd, ac yna yn dawel bach tro dy sylw yn ôl at dy anadlu.

Byddi di'n dod yn ymwybodol o feddyliau a bydd dy sylw yn ei dilyn. Does dim ots faint o weithiau y bydd hyn yn digwydd, tro dy sylw yn ôl at dy anadlu. Os ydi dy sylw di'n crwydro mae'n bosib y gall dweud 'i mewn' ac 'allan' dy helpu wrth anadlu.

### Anadlu Bysedd

Dal un o dy ddwylo i fyny. Rydym yn mynd i ddefnyddio bys o un llaw i ddilyn ein bysedd ar y llaw arall, rydym am fynd i fyny a lawr rhwng y bysedd, gan ddechrau gyda'n bawd.

Yn gyntaf, rydym am orffwys ein dwylo ar ein gliniau neu ar y bwrdd.

Canolbwytich ar deimlad eich anadlu; gan deimlo symudiadau i mewn ac allan eich anadl a lle yr ydych yn sylwi fwy arno o fewn eich corff.

Yn benodol, sylwch ar y foment pan mae'r anadl yn dechrau mynd i mewn a dechrau mynd allan. Sut mae hyn yn teimlo?

Os ydi eich sylw yn crwydro, dewch ag ef yn ôl i'ch anadl.

Daliwch un llaw i fyny o flaen eich gwyneb ac amlinellwch fyny a lawr y bysedd gyda bys o'r llaw arall.

Gadewch i ni gysylltu llif ein anadl gyda pryd yr ydym yn amlinellu'n bysedd.

Pryd ydw i'n gofyn i chi ddechrau, dechreuwch symud eich bys i rythm eich anadlu.

Bydd eich anadl yn rheoli pa mor gyflym yr ydych yn symud eich bys.

Gadewch i'r bys aros am ennyd ar gopa pob bys ar ddiwedd pob anadl i mewn, ac ar waelod pob bys a'r ôl anadlu allan.

Teimlwch y foment lle rydych yn anadlu i mewn ac allan.

Os ydi eich meddwl yn crwydro, dim ots, dechreuwch eto pryd bynnag y byddwch angen anadlu eto.

Gwnewch hyn ddwywaith ac yna gosodwch eich dwylo i lawr.

Sut oedd hyn? Be wnês 'di sylwi arno? Sut oedd dy feddwl?



## **Sgan Corff**

Gadewch i ni orwedd ar y llawr a thalu sylw i be sy'n digwydd o fewn ein corff. Sut mae gwahanol rannau ein corff yn teimlo? Rydym am osgoi meddwl os oes rhan o'n cyrff y byddwn yn hoffi ei newid. Yn hytrach, rydym am sylwi ar sut mae'n teimlo i orwedd ar lawr y 'stafell yma heddiw. Y peth pwysicaf un yw i gymryd gofal o'n hunain, teimlo eich pen ar y gobenydd, sylwch ar y teimlad yng nghefn eich gwddf ac eich ysgwyddau. Os oes gwahanol feddyliau yn dod i mewn ac allan o'n meddwl, fel sydd am ddigwydd, ceisiwch a pheidio ei dilyn...yn hytrach ewch yn ôl i sylwi ar sut mae eich breichiau yn teimlo wrth eich hochr, sut mae eich cefn yn teimlo yn erbyn y llawr, eich coesau, cefn eich sodlau, eich traed. Sylwch ar sut mae eich corff yn teimlo, a sylwach ar eich anadlu.

Pan mae meddyliau yn chwyrlio yn eich meddwl, dewch a'ch sylw yn ôl i'ch corff yn dyner a phrofwch y foment yma.

Cofiwch nad oes unrhywbeth arall yr ydych angen ei wneud nawr, dim ond gorffwys ac ymlacio.

Wrth i chi deimlo eich corff yn erbyn y llawr, talwch sylw i'ch pwysau ar y llawr a teimlwch eich corff yn gorffwys ac ymlacio.

Gadewch i ni symud ein sylw at y gofod sydd yn ddwfn tu mewn i'n brest, lle mae'n calonnau. Dychmygwch fod y gofod yma'n danbaid gyda gwres a dychmygwch y gwres yma yn raddol dyfu'n fwy, yn ddyfnach ac yn lletach, nes ei fod yn ymestyn allan yn raddol i gynhesu eich corff, eich gwddf, eich ysgwyddau, breichiau, dwylo a bysedd. Mae'n cynhesu eich cluniau ac eich coesau, yr holl ffordd i'ch traed a blaen eich bysedd. I fyny at dop eich pen, i lawr eto i flaen eich bysedd, i flaen eich corff, i gefn eich corff, eich canol, yr holl ffordd o'ch hamgylch, nes fod eich corff wedi ei lewni gyda gwres. Gadewch i ni orffwys yn y gwres yma am gyfnod.

Cofiwch nad oes yna unrhywbeth arall yr ydych angen ei wneud nawr, dim ond gorffwys.

### **Traed ar y Llawr, Pen Ôl ar y Sedd**

Defnyddiwch yr ymarfer yma fel ffordd o setlo eich corff a'ch meddwl nawr a sylwch ar unrhyw simsanu sy'n mynd yn ei flaen a thawelwch rhain.

Eisteddwch gyda'ch pen ôl ar y sedd, ceisiwch beidio pwysu yn erbyn cefn y gadair a rhowch eich traed yn wastad ar y llawr.

Ffocyswch ar eich anadl er mwyn eich helpu i ganolbwyntio.

Synhwyrywch y teimlad o gael eich pen ôl ar y sedd a'ch traed ar y llawr – mae'n bosib y byddwch eisiau symud o gwmpas ychydig er mwyn gwneud hyn.

Sylwch yn ofalus ar sut mae hyn yn teimlo.

Beth sy'n mynd mlaen yn y corff heddiw? Sylwch ar y teimladau hyn.

Beth sy'n mynd ymlaen yn ein meddwl? Os ydych yn sylwi ar feddyliau neu bryderon yn cymryd drosodd, dewch a'ch canolbwyntio yn ôl i'ch pen ôl ar y sedd – cofiwch y bydd y sgiliau allweddol yma gyda chi bob amser yn y dosbarth.

Canolbwyntiwch yn benodol ar ran o'ch corff e.e. eich traed neu ran sydd yn boenus neu yr ydych yn poeni amdano.

Anadlwch mewn i'r gofod yma a ffocysu ar sut mae hyn yn deimlo.

Nawr canolbwyntiwch ar ran arall o'r corff sydd yn teimlo'n wahanol i hyn, a ffocysu ar y rhan yma am gyfnod. Sylwch mai dim ond syniad yw hyn, a nad yw'n wir am eich corff i gyd.

Yn raddol chwyddwch y sylw yma fel golau kannwyll i gynnwys y corff i gyd, sydd yn eistedd yma.

Os ydi eich sylw wedi crwydro, dewch ag ef yn ôl i'r gweithgaredd a beth yr oeddech yn ei wneud.

Canolbwyntiwch eich meddwl ar y traed a'r pen ôl sy'n eistedd ar y gadair. Dyma yw eich angor a beth sydd yn eich cadw yn llonydd. Anadlwch yn dawel a ffocysu yma.

lawn...a pryd bynnag yr ydych yn barod agorwch eich llygaid.

### **Ymarfer Petalau**

Dewch ar draws lle i eistedd lle yr ydych yn gyfforddus, gan roi eich traed ar y llawr, pen ôl ar y sedd a cheisiwch beidio pwyso ar y gadair.

Ceuwch eich llygaid a chanolbwyntio ar bwynt penodol o'ch blaen.

Sylwch ar eich traed ar y llawr a'r ffordd yr ydych yn eistedd – sut mae hyn yn deimlo?

Teimlwch bwysau eich corff a'ch traed, yn enwedig lle maent yn gorffwys ar wahanol arwynebau.

Sylwch ar siâp eich corff lle yr ydych yn eistedd, ac eisteddwch gyda'ch cefn yn dalsyth.

Nawr, dewch a'ch ffocws i'ch anadl am ychydig o eiliadau.

Sylwch ar lle yr ydych yn ei deimlo fwyaf ac os ydi eich anadlu yn gyflym neu yn araf, yn ddwfn neu yn fas.

Nid oes angen newid unrhywbeth, dim ond canolbwyntio a sylwi ar eich corff. Gall ein anadl ddweud llawer am sut yr ydym yn teimlo.

Gan ddefnyddio un llaw, daliwch ef lle mae'n gyfforddus ac yn araf dewch a blaen eich bysedd a'ch bawd at ei gilydd fel petalau blodyn yn cau.

Cysylltwch y blodyn yma gyda'ch anadlu.

Fel yr ydych yn teimlo anadl allan yn cychwyn, dechreuwch agor eich bysedd yn araf fel mae'r anadl yn symud allan.

Fel mae'r anadl yn symud i mewn yn araf a thyner symudwch y bysedd a'r bawd at ei gilydd eto.

Ail-adroddwch hyn gyda rythm eich anadlu.

Gan wirioneddol agor, ymestyn a rhyddhau eich llaw.

Sylwch os ydych yn gallu archwilio sut mae hyn yn deimlo gyda chwilfrydedd cyfeillgar a thyner.