# Technegau Anadlu

**Gall anadlu'n ddwfn helpu os ydych chi'n teimlo'n bryderus neu'n cael eich llethu gan feddyliau trwy helpu i dynnu eich sylw a chanolbwyntio ar eich anadl.**

- ✓ Mae anadlu'n ddwfn yn dweud wrth ein hymennydd am ymlacio pan fyddwn yn meddwl bod rhywbeth yn anodd neu'n beryglus.
- ✓ Gall anadlu i mewn i'n bol hefyd helpu i arafu cyfradd curiad ein calon a rhyddhau tensiwn yn ein cyhyrau er mwyn teimlo'n dawelach.
- ✓ Mae'n dda rhoi amser i ymarfer y technegau fel eich bod yn gwybod beth i'w wneud os byddwch chi'n teimlo dan straen neu'n cael eich llethu.
- ✓ Gallwch ddefnyddio'r technegau hyn yn unrhyw le, ar eich pen eich hun neu gyda theulu neu ffrindiau. Maen nhw'n ymarferion hawdd, a dim ond anadlu yw llawer ohonynt, felly does dim angen i neb wybod eich bod yn eu gwneud.

**Beth am roi cynnig ar rai nawr a gweld pa un yw eich ffefryn?**

Dim ond Anadlu

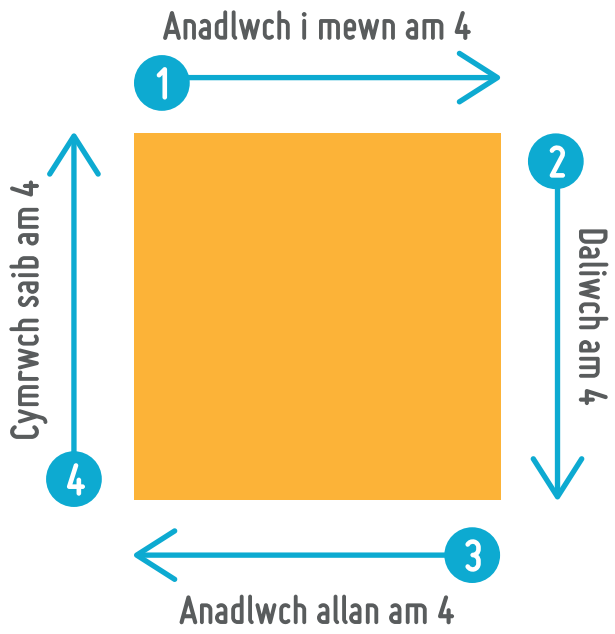


- Anadlu Bocs
- Anadlu Bysedd
- Anadlu Lliwiau
- Anadlu Cysglyd
- Anadlu Cwningen
- Anadlu Bol
- Anadlu Cannwyll
- Anadlu Mynydd
- Anadlu Llew
- Anadlu Neidr
- Anadlu Gwenyn
- Anadlu Blodyn

SAMH
Scottish Action for Mental Health

The Daily Mile™
children fit for life

## Anadlu Bocs

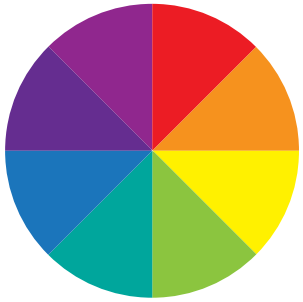



## Anadlu Bysedd



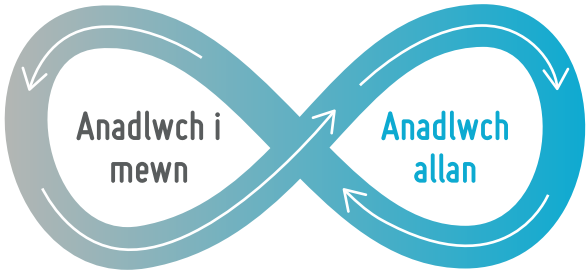
1. Daliwch law allan o'ch blaen.
2. Defnyddiwch fys cyntaf eich llaw arall i wneud ôl i fyny ac i lawr bob bys yn ei dro.
3. Wrth i chi symud yn araf i fyny eich bysedd, anadlwch i mewn yn ddwfn.
4. Wrth i chi symud yn araf i lawr eich bysedd, anadlwch allan.
5. Newidiwch y dwylo a gwnewch yr un peth efo'r llaw arall.

## Anadlu Lliwiau



1. Caewch eich llygaid a meddyliwch am liw ar gyfer bob un o'r teimladau da yn eich pen.
2. Anadlwch i mewn, a meddyliwch am y lliw hwnnw yn llenwi eich corff.
3. Meddyliwch am liw arall am bob un o'ch teimladau nad ydynt yn rhai da.
4. Wrth i chi anadlu allan, dychmygwch chwythu'r lliw hwnnw allan o'ch ceg, gyda'r teimladau nad ydynt yn rhai da.
5. Anadlwch eich lliw da a'ch teimladau da i mewn, anadlwch eich lliw drwg a'ch teimladau drwg allan.
6. Gwnewch hyn 3 gwaith.

## Anadlu Cysglyd




1. Gwnewch siâp 8 yn gorwedd i lawr gyda'ch bys gan gychwyn yn y canol.
2. Symudwch eich bys o gwmpas i un ochr gan anadlu i mewn yn ddwfn hyd nes bydd eich bys yn dod yn ôl i'r canol.
3. Anadlwch allan wrth i'ch bys fynd o gwmpas yr ochr arall hyd nes y byddwch chi'n ôl yn y canol eto.
4. Gwnewch hyn 3 gwaith.

## Anadlu Cwningen



1. Cymrwch dri anadl byr, cyflym i mewn trwy eich trwyn.
2. Yna un anadl hir araf allan drwy eich ceg.
3. Gwnewch hyn 3 gwaith.

## Anadlu Bol



1. Gorweddwch ar eich cefn, gyda'ch dwylo bob ochr i chi a'ch coesau allan yn syth o'ch blaen.
2. Rhowch rywbeth bach ar eich bol (fel tegan meddal neu lyfr bach).
3. Cymrwch anadl fawr i mewn a gwyliwch y tegan ar eich bol yn codi. Ceisiwch ei gadw'n syth.
4. Anadlwch allan yn araf a gwyliwch y tegan yn symud i lawr eto.
5. Gwnewch hyn 3 gwaith.

## Anadlu Cannwyll



1. Caewch eich llygaid a dychmygwch gacen ben-blwydd gyda chanhwyllau ar ei phen.
2. Anadlwch i mewn yn ddwfn, a dal eich gwynt am 4 eiliad (i feddwl am ddymuniad!)
3. Nawr anadlwch allan trwy eich ceg a chwythwch y canhwyllau allan.
4. Gwnewch hyn 3 gwaith.

## Anadlu Mynydd



1. Anadlwch i mewn yn ddwfn, a chodwch eich breichiau i'r ochr ac uwch eich pen.
2. Daliwch eich gwynt wrth i chi ddod â'ch dwylo at eich gilydd dros eich pen.
3. Anadlwch allan a dewch â'ch breichiau i lawr o flaen eich brest, gan gadw eich dwylo gyda'i gilydd.
4. Gwnewch hyn 5 gwaith.

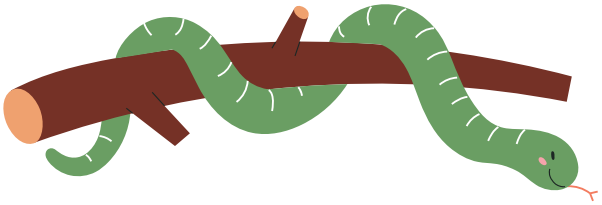
## Anadlu Llew



1. Rhowch eich pengliniau a'ch dwylo ar y llawr, anadlwch i mewn yn ddwfn trwy eich trwyn.
2. Wrth i chi anadlu allan, agorwch eich ceg mor fawr â phosib a RHUO!
3. Gwnewch hyn 3 o weithiau ac yna distewi eto!

Anadlu Swnllyd

## Anadlu Neidr



1. Eisteddwch yn gyfforddus ac anadlu i mewn yn ddwfn.
2. Daliwch eich gwynt a chyfri i 4.
3. Wrth ichi anadlu allan, gwnewch sŵn hisian fel neidr trwy eich dannedd.
4. Am ba mor hir y gallwch chi wneud y sŵn yma?
5. Gwnewch hyn 3 o weithiau ac yna distewi eto.

Anadlu Swnllyd

## Anadlu Gwenyn



1. Gan eistedd gyda'ch llygaid ar gau os oes modd, anadlwch i mewn yn ddwfn trwy eich trwyn – a chyfrwch i 4.
2. Wrth i chi anadlu allan gwnewch sŵn suo neu fwmian trwy eich gwefus fel gwenyn.
3. Os hoffech, gallech chi hefyd roi eich dwylo dros eich clustiau i flocio unrhyw un arall allan a gwrando ar sŵn eich pen.
4. Gwnewch hyn 3 o weithiau ac yna distewi eto!

Anadlu Swnllyd

## Anadlu Blodyn



1. Meddyliwch am dusw hardd o flodau.
2. Anadlwch i mewn trwy eich trwyn fel be baech yn arogli'r blodau.
3. Anadlwch allan gydag ochenaid fawr, "aaahhh..." a theimlwch eich ysgwyddau'n gollwng.
4. Anadlwch i mewn eto wrth ichi arogli'r blodau eto, ac ochenaid arall wrth ichi anadlu allan eto.
5. Gwnewch hyn 3 gwaith.

Anadlu Swnllyd

# Haen 2: Techneg Anadlu

## Canlyniadau:



Cwricwlwm ar gyfer Rhagoriaeth: Iechyd a Lles



Y Cwricwlwm Cenedlaethol yn Lloegr: ABCh



Maes dysgu a phrofiad: Iechyd a lles



Datblygiad Personol a Chyd-ddealltwriaeth

**Offer:**
Cardiau anadlu

**Amser sydd ei angen:**
3 - 5 munud

**Cyfranogwyr:**
Pob oedran

## Sut:

**1.** Dewiswch gerdyn **Techneg Anadlu** o'r pecyn.

**2.** Caiff yr athro neu'r plentyn ddarllen y cerdyn.

**3.** Yna bydd y plant yn dilyn y cyfarwyddiadau sy'n cael eu darllen.

**4.** Pan fydd yr ymarfer anadlu ar ben, rhowch y cerdyn yn ôl a gofynnwch i'r plant sut maen nhw'n teimlo a beth roedden nhw'n ei feddwl o'r ymarfer.

## Cyngor i Athrawon:

### Awgrymiadau ar gyfer agor a Chloi'r sgwrs:

**Cyflwynwch y gweithgaredd trwy ddweu:**
"Heddiw, rydyn ni'n mynd i wneud ymarferion anadlu i'n helpu ni i deimlo'n dawel ein meddwl. Mae llawer o ffyrdd o wneud hyn, ond heddiw rydyn ni'n mynd i roi cynnig ar ddim ond un."

**Dewch â'r gweithgaredd i ben trwy ddweud:**
"Da iawn i bawb a diolch am rannu sut rydych chi'n teimlo. Cofiwch, os ydych chi'n teimlo'n bryderus, yn ofnus neu'n nerfus unrhyw bryd, gall anadlu'n ddwfn ac yn araf helpu i dawelu eich corff a'ch ymennydd a'ch helpu i deimlo'n hapusach."

### Ffyrdd eraill o ddefnyddio'r gweithgaredd hwn:

a. **Sefyllfa 1 i 1:** mae'r plentyn yn dewis cerdyn i'w wneud ar ddechrau'r sesiwn i'w helpu i ymlacio cyn gweithio.

b. **Gweithgaredd grŵp hirach:** mae'r plant yn gweithio mewn grwpiau bach i greu eu hymarfer anadlu eu hunain gyda geiriau a lluniau, yna rhowch gynnig arnynt gyda'r dosbarth.

c. **Gweithgaredd i'w wneud adref:** mae'r plant yn mynd â cherdyn anadlu adref yn eu llyfrau gwaith cartref a gofynnir iddynt ei ymarfer gyda'u rhiant neu ofalwr. Gofynnwch iddynt adrodd yn ôl ar sut roedd y bobl yn adref yn teimlo.