

# Yoga a Fi



Laura Karadog

**Pan fydda i'n dweud wrth bobl fy mod i'n ymarfer a dysgu yoga, mae'r sgwrs yn aml yn mynd i un o ddau gyfeiriad:**

*Dwi wastad wedi bod eisiau trio yoga. Dwi wedi clywed ei fod o'n helpu gyda: poen cefn/cwsg/arthritis ayb...*

## **NEU**

*Allwn i byth wneud yoga. Tydw i ddim digon hyblyg / Dwi'n rhy hen / Rhy fawr / Rhy brysur / Alla i ddim ymlacio ayyb...*

Fy ateb i rhif 1 yw "Grêt, dewch!"

Fy ateb i sgwrs rhif 2 yw y gall **RHYWUN** wneud yoga. I ddefnyddio geiriau'r athro Krishnamacharya, "Os allwch chi anadlu, gallwch wneud yoga".

Ond i ddeall y datganiad yma, mae'n rhaid i ni ofyn beth felly yw yoga?

Mae yoga yn gallu golygu gwahanol bethau i wahanol bobl. I

rai, mae'n system ffitrwydd sy'n cyfuno cryfder a hyblygrwydd. I eraill mae'n ffordd o arafu ac ymlacio. Ond yn ei hanfod, yoga yw'r broses o gwestiynu a dod i ddeall pwy yn union ydym ni. Rydym yn byw mewn cymdeithas sy'n pwysleisio pethau dros bobl, prysurdeb dros lonyddwch, sŵn dros dawelwch. Ac wrth i ni gael ein tynnu gan y llif yn ddyfnach ac yn ddyfnach i mewn i'r anhrefn, rydym yn teimlo'n hunain yn colli rheolaeth, yn mynd ar goll, ac felly'n dechrau chwilio'n daer am bethau i'n gwneud ni'n hapus ac yn gyflawn.

Alcohol, cyffuriau, bwyta, llwgu, gwario, gwgllo...

Ond y gwirionedd yw fod yr holl bethau yma yn mynd â ni'n bellach byth i ffwrdd o'r gwir – sef mai oddi mewn i ni'n hunain mae canfod yr atebion. O dan dwrw'r byd ac anhrefn y meddwl, tu hwnt i stiffrwydd ac aflonyddwch y corff, mae heddwch a bodlonrwydd eisoes yn bodoli – os allwn ni ddysgu sut i dawelu a llonyddu digon i'w deimlo.

Des at yoga fel merch ifanc oedd yn chwilio am atebion. Pan oeddwn yn fy mlwyddyn gyntaf yn y coleg, roeddwn yn dioddef o [anhwylder bwyta](#), ac yn teimlo'n gyfan gwbl ar goll. Roeddwn yn defnyddio'r *gym* yn y coleg bron yn ddyddiol fel ffordd o losgi caloriau, ac un diwrnod penderfynais ddilyn y criw o bobl yr oeddwn yn aml wedi eu gweld yn mynd i ddosbarth yoga yn y 'stafell ddawns ar brynhawn Llun.

Roeddwn wedi trio mymryn o yoga yn gynt yn fy arddegau, ond heb gael fawr o flas, felly dwn i ddim beth wnaeth fy nenu ar y diwrnod hwnnw. Ond bron o'r cychwyn, wrth i mi ddysgu sut i anadlu go iawn a thrio dilyn yr athro wrth iddo lifo'n ddi-drafferth o un ystum i'r llall, teimlais fy mod i'n union ble roeddwn i fod. A thros y misoedd a'r blynyddoedd nesaf, wrth i mi ddysgu sut i gydbwyso cryfder a hyblygrwydd ar y mat, dysgais hefyd sut i drin fy hun, ac eraill, gyda chariad, caredigrwydd, parch a thiriondeb.

Does gen i ddim amheuaeth fod canfod yoga wedi achub fy mywyd.

Ond dydw i ddim yn credu fod yoga, fwy nac unrhywbeth arall, yn bilsen hud. Fel y des i weld yn fy mhreactis fy hun ar ambell i bwynt, mae'n hawdd iawn i yoga ac yn enwedig arddulliau cryf a chorfforol o'r practis, i gael eu defnyddio mewn ffyrdd afiach iawn gan bobl sydd yn dioddef o hunan-werth isel. Rwyf wedi profi a gweld dro ar ôl tro y practis yn cael ei ddefnyddio fel teclyn arall i gamdrin ein hunain – e.e. gwthio tu hwnt i ffiniau'r corff a chreu anaf, ymarfer am oriau bob dydd yn obsesiynol. Nid yoga yw hynny.

Y gwir yw nad yw'r yoga i'w ganfod yn yr ystumiau a'r symudiadau, ond yn hytrach yn yr ymwybyddiaeth o pam a sut yr ydym yn ymarfer. Pan y byddwn yn adeiladu ein practis yoga ar sylfaen o hunan werth, tiriondeb a chariad, gallwn ddatblygu perthynas gyda'r practis, a thrwy hynny, ni ein hunain fydd yn ein meithrin a'n cefnogi drwy gydol ein bywydau. Fel mam i ddau o blant ifanc, gwn pa mor anodd y gall hi fod i flaenoriaethu gofal personol, ond gwn hefyd fod hynny'n hanfodol. Wrth i chi drin eich hun gyda chariad a pharch, bydd pawb o'ch cwmpas yn cael budd o hynny.

**Ac fel athrawes yoga, dyma'r prif neges yr wyf yn ceisio ei drosglwyddo i ddisgyblion yn fy nosbarthiadau, yn y gobaith y gallant hwythau ddatblygu ymarfer fydd yn eu cryfhau a'u cynnal ac fydd yn eu helpu i ddarganfod yr heddwch a'r bodlonrwydd sydd tu mewn i ni gyd.**

Dwi'n sylweddoli fod 'na risg wrth 'sgwennu blog gymharol fyr fod pethau'n gallu swnio'n or-syml weithiau, a wir nid dyna fy mwriad yma. Fel dwi'n ei wybod o fy mhrofiad fy hun, dydi problemau iechyd meddwl ddim yn cael eu datrys dros nos. Yn fy achos i, roedd hi'n flynyddoedd tan i mi wir allu dweud fy mod i'n gwbl rhydd o fy anhwylder bwyta – ond mi ydw i, ers blynyddoedd bellach, yn gwbl rhydd.

Na, dyw yoga ddim yn bilsen hyd, ond rwyf yn grediniol fod gan yoga rôl i'w chwarae wrth drin cyflyrau iechyd meddwl (mewn partneriaeth â therapïau confensiynol ac amgen eraill). A

gydag arweiniad athro profiadol, ymrwymiad ac amynedd, gallwn weld newidiadau mawr.

[Laura Karadog](#)

**Dolenni eraill o ddiddordeb:**

- [Ymlacio](#)
- [Ymarfer corff](#)