

# Yoga cyn myfyrio 1

yogalaura@hotmail.co.uk  
www.laurakaradog.cymru



- 15 mins
- Dechreuwyr
- Paratoi'r corff ar gyfer myfyrio



Mi fydda i fel arfer yn myfyrio ben bore ar ôl deffro, neu cyn mynd i'r gwely yn y nos. Mae'r symudiadau yma yn help mawr i baratoi fy nghorff ar gyfer myfyrio. Rwyf fel arfer yn treulio 10-15 munud yn gwneud rhain (mae'n dibynnu pa mor hir yr ydych yn aros yn y gwahanol symudiadau - weithiau byddaf yn aros am 5 anadl, weithiau ychydig yn hirach).

Pam mae'r symudiadau hyn yn helpu?

Mae bod yn gyfforddus wrth fyfyrio yn bwysig iawn. Os ydych chi'n anghyfforddus yn eistedd fyddwch chi ddim yn cael budd o'r ymarfer. Bydd eich meddwl yn canolbwyntio ar pa mor anghyfforddus ydych chi yn hytrach na chanolbwyntio ar yr ymarfer myfyrio!

Mae'r symudiadau hyn yn helpu drwy greu teimlad o ofod a hyblygrwydd yn yr ysgwyddau, brest, y cluniau (hips), cefn y coesau (hamstrings) ac ochrau'r corff.

O wneud y dilyniant hwn o symudiadau yn rheolaidd, gobeithio y byddwch yn dod i deimlo'n fwy cyfforddus wrth eistedd.

**PWYSIG:**

Cofiwch barchu eich corff a'i drin yn garedig. Mae'n bwysig iawn nad ydych yn gwneud unrhywbeth sydd yn brifo. Dylai'r symudiadau hyn deimlo'n braf yn eich corff. Cofiwch fod modd newid y symudiadau i siwtio'ch corff a'ch lefel egni. Cysylltwch os hoffech gymorth i wneud hyn.



#### 1. Coesau teiliwr - 5 anadl

Cymerwch funud neu ddau i setlo. Gwnewch yn siwr fod eich cefn yn gyfforddus, ac y gallwch ymlacio eich ysgwyddau a'ch breichiau. Anadlwch yn esmwyth i mewn ac allan trwy eich trwyn (os nad yw'r trwyn wedi ei flocio). Caewch eich llygaid os ydych yn teimlo'n hapus i wneud hynny.



#### 2. Hanner cylch gyda'r gwddf (5 i'r dde, 5 i'r chwith)

Dychmygwch fod pensil ar flaen eich trwyn a defnyddiwch eich trwyn i greu siap 8 ar bapur dychmygol o'ch blaen. Ewch i'r ddau gyfeiriad. Cadwch y symudiad yn araf ac yn esmwyth.



#### 3. Twist (5 anadl i bob ochr)

Anadlwch i mewn gan geisio teimlo lifft bach o wraidd y pelfis (pelvic floor). Teimlwch eich asgwrn cefn yn tyfu'n dal tuag at y to. Wrth i chi anadlu allan, dechreuwch droi eich corff tuag at y dde, gan osod eich llaw chwith ar y goes dde a'ch llaw dde ar y llawr tu ôl i chi. Arhoswch 5 anadl cyn gwneud yr un fath i'r chwith.



#### 4. Y Gwch

Codwch eich traed i fyny o'r llawr. Teimlwch eich cyhyrau craidd yn deffro. Arhoswch yma am 5 anadl gan geisio cadw'r anadl yn esmwyth a'ch wyneb yn feddal er bod yr ymdrech yn fwy yn y corff.



#### 5. Ymestyn i'r ochr

Croeswch eich coesau'r ffordd arall cyn ymestyn i'r ochr dde. Rowch fwy o bwyslais ar ymestyn i fyny yn hytrach na pha mor bell i'r ochr yr ydych chi'n ymestyn. Addasu - rhowch eich llaw tu ôl i'ch pen os nad yw'n braf i chi ymestyn y fraich yn hir ac yn uchel. Arhoswch am 5 anadl cyn gwneud yr un fath i'r cyfeiriad arall.



#### 6. Eistedd ar y traed gan ymestyn y breichiau lan

Plethwch y bysedd ynghyd ac ewch a'r breichiau i fyny dros y pen. Arhoswch am 5 anadl neu fwy os yr hoffech. Addasu - os yw mynd a'r breichiau dros y pen yn achosi i chi deimlo'n ben ysgafn, yna dewch a nhw i lawr NEU gwnewch gylchoedd actif gyda'r breichiau fel nad yw'r breichiau yn aros dros y pen am gyfnod hir.



### 7. Eistedd ar y traed a chlymu'r breichiau

Croeswch y fraich dde dros y fraich chwith (uwchben y benelin) a gwahoddwch y dwylo i ddod ynghyd (efallai na wnawn nhw gyffwrdd). Ymlaciwch yr ysgwyddau ac arhoswch yma am 5 anadl. Gwnewch yr un fath gyda'r fraich chwith ar y top.



### 8. Y gath a'r fuwch

Wrth anadlu i mewn, rowliwch eich pelfis ymlaen gan anfon eich botwm bol i lawr a'ch brest ymlaen trwy eich breichiau - efallai y bydd y pen yn troi i edrych i fyny hefyd (ond peidiwch a gorfodi hyn). Wrth anadlu allan, rowliwch eich pelfis gan adael i'r cefn grymu - top y pen tuag at y llawr. Symudwch yn ôl ac ymlaen rhwng y ddau symudiad gyda'ch anadl. 8-10 o weithiau.



### 9. Cat Cow Pose Rib Cage Circles

Bitilasana Marjaryasana Rib Cage Circles

Gwnewch gylchoedd gyda'r torso a'r pelfis mewn ffordd sy'n teimlo'n braf iawn i chi.



### 10. Y ci

Cpdwch eich pelfis fyny tuag at y to gan gadw'r pengliniau wedi plygu. Yna cerddwch ar y spot gan ymestyn un sawdl i lawr at y llawr ar y tro. Arhoswch 5-8 anadl.



### 11. Lunge gan ddal y dwylo tu ôl i'r cefn

Wrth ddod i mewn i'r lunge, ceisiwch gadw lifft bach yng nghyhyrau craidd y pelfis (y pelvic floor) i osgoi sigo trwy waelod y cefn. Arhoswch 5 anadl gyda'r goes dde ymlaen ac yna newidiwch i'r goes chwith am 5 anadl arall.



### 12. Ymestyn tu mewn i'r coesau ac ochrau'r corff

Wrth ymestyn drosodd, cadwch y lifft i fyny o wraidd y pelfis gan osgoi sigo i'r ochr. Rhowch fwy o bwyslais ar ymestyn ochrau'r corff yn hir. Arhoswch 5 anadl i un cyfeiriad a 5 anadl i'r cyfeiriad arall.



### 13. Eistedd i fyfrio

Dewch i eistedd ar glustog neu ddwy yn barod i fyfrio.