

Yoga cyn myfyrio 2

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



• 15 mins



Dyma sut i addasu'r symudiadau os nad oes modd i chi eistedd ar y llawr yn gyfforddus.

Cofiwch y dylai pob ystum deimlo'n braf yn eich corff. Peidiwch a gorfodi na gwthio'ch corff i greu unrhyw siâp - meddylwch mwy am sut mae'r symudiadau yn teimlo ar y tu mewn yn hytrach na sut maent yn edrych o'r tu allan neu mewn drych.

Anadlwch yn esmwyth ac yn gyfforddus trwy gydol yr ymarfer. Mae'r anadl fel baromedr ar gyfer cysur eich corff. Os yw'r anadl yn mynd allan o'ch rheolaeth neu'n dechrau teimlo'n arw, yna mae'n arwydd i chi ymlacio'r ymdrech ychydig yn eich corff hyd nes bo'r anadl yn esmwytho eto.

2m



1. Eistedd yn gyfforddus

Cymerwch funud neu ddau i setlo ar eich cadair. 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.

5B



2. Symud y pen a'r gwddf

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

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 gefn eich cadair. Arhoswch 5 anadl cyn gwneud yr un fath i'r chwith.

5B



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.

5B



5. Ymestyn i'r ochr

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. Bysedd wedi eu plethu, breichiau i fyny

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. Croesi un fraich dros y llall

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 ym am 5 anadl. Gwnewch yr un fath gyda'r fraich chwith ar y top.



8. Y gath a'r fuwch - symud y cefn yn ôl ac ymlaen

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



9. Troelli'r torso

Gwnewch gylchoedd gyda'ch torso. 8 i un cyfeiriad ac 8 i'r cyfeiriad arall.



10. Y Ci - gyda chadair

Rhowch eich dwylo ar gefn eich cadair a cherddwch yn ôl tan bod llinell syth rhwng eich pen a'ch pen ôl. Arhoswch am ryw 5 anadl.



11. Y Ci - fersiwn ble mae'r pen yn is na'r pelfis

Y Ci opsiwn 2 - Symudiad tebyg i'r un blaenorol ond bod y pen yn is na'r pelfis. Os oes ganddoch unrhyw gyflyrrau iechyd ble nad yw'n syniad da cynyddu pwysedd y gwaed yn y pen (ee pwysedd gwaed uchel heb ei reoli, hanes o gyflyrrau cardiofasciolar) yna sticiwch i'r fersiwn blaenorol ble mae'r pen ar yr un lefel a'r pelfis.



12. Y Giat

Eisteddwch ar eich cadair gyda'ch coes dde allan i'r ochr. Ymestynwch eich braich dde i lawr y goes dde a'ch braich chwith uwch eich pen. Arhoswch am 5 anadl cyn mynd i'r cyfeiriad arall (dilynwch yr awgrymiadau ar gyfer y symudiadau blaenorol os nad y'n teimlo'n braf i chi fynd a'ch braich i fyny dros eich pen).



13. Eistedd yn gyfforddus
Ac yn ôl i ble gychwynon ni yn
barod i fyfyrrio.