

ymlacio



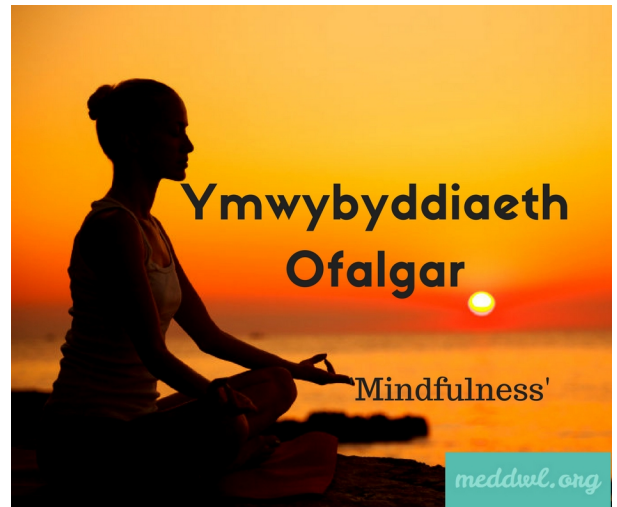
Gall ymlacio eich helpu i ofalu am eich lles pan fyddwch chi'n teimlo dan straen neu'n brysur.

Nid oes rhaid i ymlacio gymryd llawer o'ch amser – gall camu i ffwrdd am ychydig funudau o sefyllfa sy'n achosi [straen](#), neu gymryd amser i ffwrdd oddi wrth eich trefn neu feddyliau arferol, rhoi digon o le a phellter i chi deimlo'n fwy llonydd. Mae rhagor o awgrymiadau ar wefan [Mind](#) (Saesneg yn unig) a thudalen [‘Safleoedd Tawelu’](#) ar wefan [Meic Cymru](#).

Traciau ymlacio Cymraeg

- [‘Anadlu’ : Laura Karadog](#)
- [‘Sganio’r Corff’ : Sali Burns](#)
- [‘Anadlu’ : Sali Burns](#)
- [‘Eistedd’ : Sali Burns](#)
- [‘Ymlacio Datblygol’ : Ioga i Bawb](#)
- [‘Ioga Nidra’ : Ioga i Bawb](#)
- [‘Delweddu’ : Ioga i Bawb](#)
- [‘Ymarfer Anadlu’ : Meddwl am Iechyd Meddwl](#)
- [‘Tynhau a Gollwng’ : Meddwl am Iechyd Meddwl](#)
- [‘Delwedd Dychmygol’ : Meddwl am Iechyd Meddwl](#)
- [‘Myfyrio’ : Meddwl am Iechyd Meddwl](#)

Ymwybyddiaeth Ofalgar



Dull o ganolbwyntio ein sylw ar y funud honno, sy'n defnyddio technegau fel myfyrdod, anadlu ac ioga yw ymwybyddiaeth ofalgar (*Mindfulness*). Mae'n ein helpu i ddod yn fwy ymwybodol o'n meddyliau a'n teimladau er mwyn ein rhoi mewn sefyllfa gwell i'w rheoli, yn hytrach na chael ein llethu ganddynt.

Gellir defnyddio ymwybyddiaeth ofalgar fel modd i reoli ein lles a'n iechyd meddwl. Er bod gwaith ymchwil ym maes ymwybyddiaeth ofalgar yn parhau, mae tystiolaeth wedi awgrymu ei fod yn llesol i iechyd a lles: dengys y canlyniadau effeithiau cadarnhaol ar sawl agwedd ar iechyd, gan gynnwys y meddwl, yr ymennydd, y corff, ymddygiad, a pherthnasoedd pobl ag eraill. ([darllen rhagor](#))

Ap Cwtsh



Mae ap Cwtsh yn cynnwys tair sesiwn myfyrio; un i'r bore, un i'r prynhawn, ac un cyn cysgu.

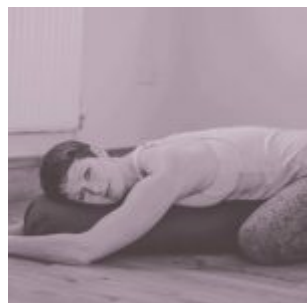
Mae'r ap hefyd yn cynnwys 'Llyfr Lles', sef cyfeiriadur cenedlaethol ar gyfer sesiynau myfyrdod a dosbarthiadau ioga yn Gymraeg.

Gallwch lawrlwytho'r ap am ddim o'r [App Store](#) neu [Google Play](#)

Ioga

Mae Ioga'n cynnig cyflwyniad cyfannol i'r corff, y meddwl a'r ysbryd trwy roi'r modd i ni ddelio â heriau dyddiol bywyd. Gall ioga hefyd ategu'r gwyddorau meddygol a'r triniaethau ar gyfer cyflyrau penodol. [Darllen rhagor \(yogaibawb.org\)](#)

['Yoga a Fi' – Laura Karadog](#)



'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.' [\(darllen rhagor\)](#)

- [Darllen rhagor o flogiau Laura am ioga](#)
- [Ymarferion ioga : Ffit Cymru](#)