

## YR YMWYBYDDIAETH OFALGAR - LLE I ANADLU AM 3 MUNUD

Cymerwch amser i anadlu. Newidiwch ystum eich corff fel ei fod yn ymgorffori ymdeimlad o fod yn effro. Cau'r llygaid efallai os yw hynny'n bosibl.

### **Cam 1**

Dechreuwch gam 1 trwy weld beth sy'n digwydd yn eich meddwl a'ch corff ar hyn o bryd?

Sut dywydd sydd y tu mewn i chi?

Pa feddyliau sydd?

Pa deimladau sydd?

A oes unrhyw deimladau yn y corff?

Peidiwch â cheisio newid dim, byddwch yn agored i'r hyn sydd eisoes yma.

### **Cam 2**

Yna, symudwch i gam 2: Dewch â'r sylw at yr anadl. Canolbwyntiwch eich sylw ar deimlo'r anadl yn yr abdomen. Tiwnio i mewn i'r teimladau corfforol amrywiol sydd i'r anadl ar ei hyd wrth i chi anadlu i mewn ac i'r anadl ar ei hyd wrth i chi anadlu allan. Ac os bydd y meddwl yn crwydro, sylwch ble aeth o a'i hebrwng ysgafn yn ôl at yr anadl.

### **Cam 3**

Ac yn awr cam 3. Ehangwch ffocws eich ymwybyddiaeth o amgylch yr anadl i gynnwys y corff cyfan, fel petai'r corff cyfan yn anadlu. Byddwch yn ymwybodol o ystum y corff, mynegiant eich wyneb, teimladau ar wyneb y croen, ac o'r tu mewn i'r corff.

Byddwch yn ymwybodol o'r holl deimladau sydd yn eich corff ar hyn o bryd, yn union fel y maent.

Dewch adref at y corff. Dewch adref i'r foment hon.