

Nodiadau:

1 Sgwat dwfn



Sefwch gyda'ch traed lled ysgwydd ar wahân.

Sgwatiwch i lawr gan gadw'ch pwysau yn uniongyrchol dros eich traed.

Daliwch am 30 eiliad gan ganolbwyntio ar ymlacio llawr y pelfis bob tro y byddwch yn anadlu allan.

2 Osgo'r plentyn



Dechreuwch gan benlinio ar eich pedwar. Gwthiwch yn ôl a gorffwyswch eich pen-ôl ar eich sodlau a'ch breichiau wrth eich ochr. (I wneud mwy o le i'ch corff: cadwch eich cluniau ar wahân).

Gorffwyswch ac anadlwch gan ganiatáu i'ch corff ymlacio'n llwyr am o leiaf 30 eiliad.

Gallwch orffwys eich talcen ar dywel i gynnal eich cefn a gwddwch yn fwy.

3 Ymestyn babi hapus



Dechreuwch orwedd yn fflat ar eich cefn. Gafaelwch yn rhan isaf eich coes, eich cluniau neu'ch fferau/traed, lle maen nhw'n

gyfforddus. Dylai eich traed wynebu'r nenfwd a dylai rhan isaf eich coesau fod yn unionsyth i'r llawr. Yna ymlaciwch gyhyrau llawr y pelfis ac anadlu'n ddwfn i'ch bol, gan arwain eich anadl

yr holl ffordd i lawr i'ch anws a'ch gwain. Anadlwch yn ddwfn fel hyn, ac ymlaciwch yn llwyr o amgylch eich cluniau a phelfis am funud.

4 Ymarfer anadlu dwfn o'r abdomen



Gorweddwch yn fflat ar eich cefn, pengliniau wedi'u plygu i fyny a thraed yn fflat ar y llawr.

Rhowch eich dwylo ar hyd ochrau eich asennau isaf, ysgwyddau wedi ymlacio.

Anadlwch yn araf, dylai eich asennau symud tuag allan ac i fyny, gan ehangu eich asennau wrth i chi anadlu a dylai'ch bol chwyddo'n ysgafn.

Wrth anadlu allan, dylai eich asennau symud i lawr yn oddefol a dylai eich bol fynd i mewn yn ysgafn. Monitwch y symudiad hwn gyda phob anadl.

5 Cath a chamel



Dechreuwch ar eich dwylo a phengliniau. Cadwch eich arddyrnau o dan eich ysgwyddau, a'ch pengliniau o dan y cluniau.

Dechreuwch gyda'ch cefn yn fflat, anadlwch wrth i chi ymestyn eich asgwrn cefn yn araf i osgo'r fuwch h.y.

gwnewch eich cefn yn grwn yn ysgafn, tipio'ch cynffon a rhowch eich esgyrn eistedd i fyny tuag at y nenfwd gan edrych i fyny wrth i chi anadlu'n ddwfn.

Anadlwch wrth i chi wneud eich cefn yn grwn yn araf i osgo'r gath. h.y. tynnwch gyhyrau llawr y pelfis i fyny ac i mewn yn ysgafn, gwnewch eich cefn yn grwn ac edrychwch i lawr.

Symudwch drwy'r ystod gyfan o symudiadau sydd ar gael gyda phob mewnanadl ac allanadl.

Dylech chi amseru'r symudiad gyda'r anadl fel bod pob symudiad yn dechrau ac yn gorffen gyda phob mewnadl/allanadl.

Ailadroddwch y cylch ddeg gwaith.