

# Y Llwybr i Ymwybyddiaeth Ofalgar

Cyfres o adnoddau i'ch helpu i ddod o hyd i'ch ymwybyddiaeth ofalgar ar Llwybr Arfordir Cymru



HEADS ABOVE  
THE WAVES

Ni'n credu fod yr  
adnoddau hyn yn **râd**



# Ymwybyddiaeth Ofalgar ar y Llwybr

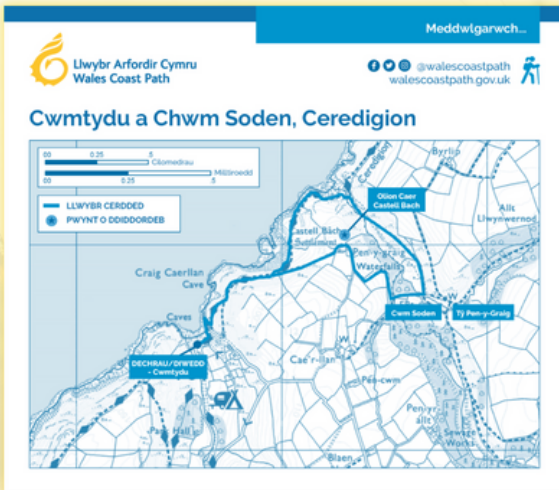
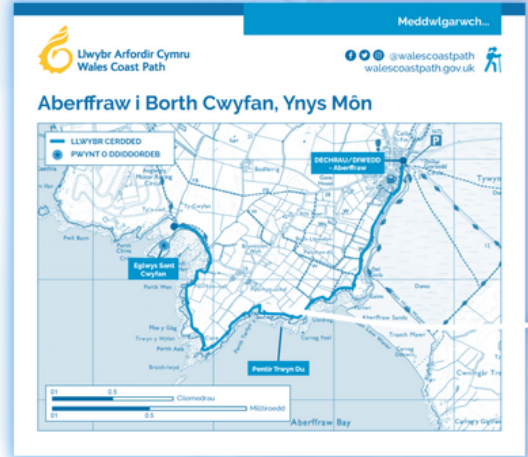


Does dim byd tebyg i daith gerdded ar hyd yr arfordir i helpu i glirio'ch meddwl. Rydym wedi dewis y teithiau cerdded hynod heddychlon hyn i'ch helpu i fwynhau rhywfaint o amser rhydd a dianc rhag bywyd bob dydd – ar eich pen eich hun, fel teulu, neu gyda ffrindiau.

**Llwybr:** Aberffraw i Borth Cwyfan, Ynys Môn

**Pellter:** 3 milltir neu 4 cilometr

Cychwynnwch ym mhentref hanesyddol Aberffraw. Mae'n lle heddychlon heddiw, ond rhwng y nawfed ganrif a'r drydedd ganrif ar ddeg arferai tywysogion Gwynedd gynnal llys yma – cliciwch [yma](#) i ddarganfod mwy.



**Llwybr:** Cwmttydu a Chwm Soden, Ceredigion

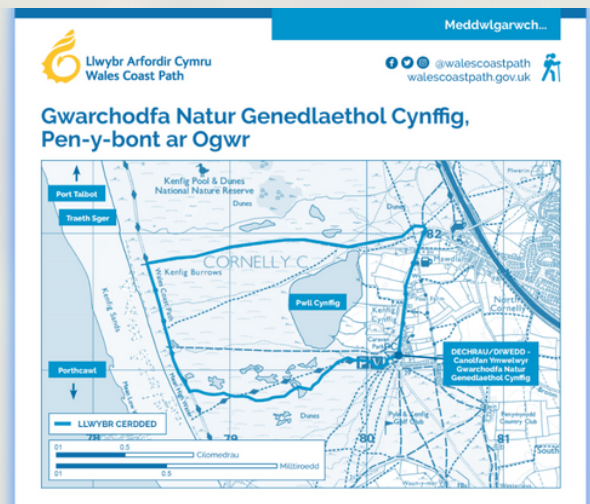
**Pellter:** 2 filltir neu 3 chilometr

Bydd y daith gylchol hon yn eich tywys o gildraeth cysgodol Cwmttydu a thros fryniau sy'n ferw o adar a gloynnod byw – cliciwch [yma](#) i ddarganfod mwy.

**Llwybr:** Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cynffig, Pen-y-bont ar Ogwr

**Pellter:** amrywiol

P'un a ydych am fynd am dro heddychlon neu daith gerdded llawn antur, mae'r llwybr hwn yn llawn dop o olygfeydd syfrdanol a synau byd natur – cliciwch [yma](#) i ddarganfod mwy.





# Meddwlgarwch ar hyd y Llwybr



Pan fyddwn ni'n rhoi sylw bwriadol i'n hanadl, gallwn ni ddysgu bodoli a ffynnu yn yr eiliad bresennol. Gall helpu i ymdopi â phoen, gostwng lefelau straen, gwella cysylltiadau â phobl eraill, cynyddu eich sgiliau canolbwyntio, a lleihau anhrefn yn yr ymennydd.

A lle gwell i roi cynnig ar yr ymarferion hyn nag yn un o'r manau mwyaf heddychlon ar y Ddaear – arfordir Cymru?

**Dewch o hyd i le sy'n teimlo'n dawel ac yn llonydd** – ar eich hoff draeth, penrhyn yn edrych dros y môr, neu eich hoff fan i wyllo'r machlud.

**Gosodwch derfyn amser i chi'ch hun os ydych chi newydd ddechrau** – dylai 5 i 10 munud eich helpu i ddod yn gyfarwydd â phethau.

**Gwnewch eich hun yn gyfforddus** – gallwch eistedd neu sefyll i ddod o hyd i ymwybyddiaeth ofalgar, ond yn ddelfrydol dewiswch ystum ar eich eistedd neu ar eich traed y gallwch aros ynddo am ychydig amser: un sy'n ymestyn eich diaffram ac sy'n caniatáu ichi anadlu'n ddwfn. Os ydych ar y traeth, dewch o hyd i graig wastad braf i eistedd arni. Ac os yw hi ychydig yn llaith dan draed, ewch â thywel sychu neu flanced i eistedd arno.

**Teimlwch eich anadl** – dilynwch y teimlad wrth i chi anadlu i mewn ac allan, gan ddefnyddio sain y tonnau neu drydar yr adar o'ch cwmpas i'ch helpu i ddod o hyd i rythm.

**Trowch eich sylw yn ôl at eich anadl** – mae'n anochel y bydd eich sylw yn symud o'ch anadl ac yn crwydro i leoedd eraill yn ystod sesiwn ymwybyddiaeth ofalgar (mae hynny'n beth da!) Unwaith y byddwch yn sylwi ar hyn, yn araf bach trowch eich sylw'n ôl at eich anadl.

## Ein hoff fannau ar gyfer ymwybyddiaeth ofalgar:



Ydych chi erioed wedi edrych i lawr ar strydoedd a phromenâd lliwgar Aberystwyth o ben **Craig-glais**? Gadewch i awyr y môr chwythu eich holl ofidiau gyda'r gwynt wrth i'r haul fachlud ar ddiwrnod arall.



Beth bynnag fo'r tywydd, mae golygfeydd syfrdanol o **Oleudy Ynys Lawd** – ond maen nhw hyd yn oed yn well byth wrth i'r haul fachlud a phan fydd y gwynt wedi gostegu. Bydd sŵn y bywyd gwyllt a'r tonnau'n taro'r lan yn eich atgoffa pa mor brydferth yw arfordir Cymru.



Mae **Three Cliffs Bay**, a'i graig â thri chop a eiconig, yn drawiadol drwy gydol y flwyddyn – sy'n golygu ei fod yn lle perffaith i ymarfer ychydig o ymarferion anadlu, waeth beth fo'r tywydd.



# Cyfeiriwch eich creadigrwydd

P'un a ydych wrth eich bodd yn ysgrifennu, yn tynnu llun, yn peintio, neu dydych chi ddim erioed wedi rhoi cynnig ar yr un ohonynt – does dim prinder lleoliadau ysbrydoledig ar Lwybr Arfordir Cymru i ysgogi eich awen greadigol i lifo. Dim un yn apelio? Peidiwch â phoeni. Rydyn ni hefyd wedi cynnwys rhestr o ffyrdd creadigol eraill y gallwch chi ddod o hyd i'ch ymwybyddiaeth ofalgar ar y Lwybr...



## Lleoedd i ysgogi'r geiriau i lifo



### Ynys Llanddwyn

Mae hi fwyaf enwog am ei chysylltiad â Santes Dwynwen, nawddsant cariadon Cymru. Ynys fechan ger traeth Niwbwrch ar Ynys Môn yw Llanddwyn. Dymuniad Dwynwen oedd peidio â phriodi ond yn hytrach cysegru ei bywyd i Dduw, felly sefydlodd eglwys yn Ynys Llanddwyn. Mae ei hadfeilion yn dal i sefyll heddiw – yn gysylltiad â gorffennol chwedlonol Cymru sy'n siŵr o ysbrydoli unrhyw lenor.



### Talacharn

Roedd y Boathouse yn Nhalacharn yn gartref i un o feirdd enwocaf Cymru, Dylan Thomas. Mae ar glogwyn yn edrych dros Aber Afon Taf. Ysgrifennodd Dylan lawer o'i brif weithiau o'r cartref bach hwn. Efallai y byddwch chi thau hefyd yn cael eich ysbrydoli yn yr un modd gan y dref arfordirol hon.



### Bae Caerdydd

Ar un adeg roedd yn borthladd prysur ar gyfer allforio glo ac mae Bae Caerdydd (Tiger Bay gynt) yn llawn hanes, a straeon anfarwol i'ch ysbrydoli. Archwiliwch waith un o awduron plant enwocaf Cymru wrth i chi grwydro ar hyd llwybr Roald Dahl, ar y ffordd i'r morglawdd.

## Lleoedd i ysbrydoli gwaith celf lliwgar



### Portmeirion

Fyddwch chi ddim yn brin o ysbrydoliaeth yn y pentref hwn sy'n swatio ar arfordir Gogledd Cymru ac sydd wedi'i ysbrydoli gan yr Eidal. Mae tai a gerddi addurniadol Portmeirion, a ddyluniwyd gan Syr Clough Williams-Ellis ar ddechrau'r 20fed ganrif ac a ysbrydolwyd gan y Rifiera, yn ganolbwynt perffaith.



### Aberaeron

Mae Aberaeron, sy'n enwog am ei thai Sioraidd lliwgar yn edrych dros yr harbwr, yn un o drefi harddaf Cymru, ac eisoes yn ysbrydoli gwaith artistiaid niferus, gan gynnwys Rhiannon Roberts a Helen Elliott — efallai mai chi fydd nesaf!



### Pont Werdd Cymru

Nid yw'n gyfrinach bod Sir Benfro yn gartref i rai o olygfeydd prydferthaf Cymru. Ac mae'r Bont Werdd yn un ohonyn nhw. Mae'r porth bwaog o galchfaen naturiol wedi gwrthsefyll llanw a thrai amser dros y môr gwyrdilas.

## Gweithgareddau ymwybyddiaeth ofalgar creadigol



### Celf Gwead Coed

Oedwch yn ystod eich taith gerdded i greu rhwbiadau o wead coed gan ddefnyddio dim ond darn o bapur a chreon neu ddarn o siarcol/sialc. Teimlwch y patrymau cywrain o dan eich creon, gan ganiatáu i'r profiad eich cysylltu â'r presennol wrth feithrin cysylltiad â'r coetir arfordirol.



### Cadw dyddiadur byd natur

Sylwch a chofnodwch harddwch y planhigion, y bywyd gwyllt a'r tirweddau rydych yn dod ar eu traws ar eich taith gerdded. Trwy fraslunio, ysgrifennu a myfrio, gallwch feithrin gwerthfawrogiad dyfnach o'n byd naturiol. Awgrym arbennig: prynwch lyfr braslunio A5 bach i fynd gyda chi ar bob ymweliad. Byddwch yn mwynhau edrych yn ôl arno.



### Mosaig cregyn môr

Trefnwch gregyn, cerrig crynion a cherrig y môr mewn brithwaith o ymwybyddiaeth ofalgar ar y traeth, gan ganiatáu i'r amgylchedd naturiol ysbrydoli eich celfyddyd. Gadewch ef ar eich ôl er mwyn i eraill ei fwynhau neu ychwanegu ato cyn i'r môr olchi'r cyfan i ffwrdd.



# Gweithgareddau meddwlgarwch eraill



Dyma restr o ymarferion a gweithgareddau hwyliog i roi cynnig arnynt ar eich ymweliad nesaf â Llwybr Arfordir Cymru, p'un a ydych ar eich pen eich hun, gyda'r teulu neu gyda grŵp o ffrindiau.

**Cerdded ag ymwybyddiaeth ofalgar** – dewch â'ch meddwl i'r eiliad bresennol gyda phob cam. Canolbwyntiwch ar sut mae'ch corff yn teimlo wrth i chi symud; sylwch ar eich anadl a'r golygfeydd/seiniau o'ch amgylch.

**Gwerthfawrogi cerddoriaeth** – dewiswch gân nad ydych chi'n ei hadnabod yn dda a gwrandewch arni wrth i chi gerdded. Sylwch sut mae'r gân yn gwneud i chi deimlo. Ydych chi'n ei hoffi? Pam neu pham lai? Pa offerynnau allwch chi eu clywed?

**Gweld yn ddwfn** – dewch o hyd i olygfa yr ydych yn ei hoffi ar eich taith gerdded. Gallai fod yn olygfa ar draws y môr, yn ferlen wyllt yn pori neu'n flodyn hardd. Nawr, cymerwch ychydig funudau i archwilio'r gwrthrych hwnnw â'ch llygaid. Edrychwch ar ei faint, ei siâp a'i wead nes i chi ddechrau sylwi ar nodweddion newydd na welsoch chi o'r blaen.

**Posau wrth grwydro** – dewch â chroesair neu bos Sudoku gyda chi (boed ar eich ffôn neu yn y papur lleol). Yna, hanner ffordd drwy eich taith, cymerwch 15 munud i'w gwblhau ar fainc sy'n edrych dros y môr. Sut mae'n teimlo pan fyddwch chi'n methu ateb? Sut mae'n teimlo pan fyddwch chi'n datrys rhan newydd o'r pos?

**Ymarferion ar gyfer y synhwyrâu** – mae hwn yn un da i'w wneud ar eich pen eich hun neu fel grŵp. Rhestrwch bum peth y gallwch chi eu gweld; rhestrwch bum peth y gallwch chi eu clywed; rhestrwch bum peth y gallwch chi eu teimlo. Gwnewch hyn eto.

**Gwrando'n ddwfn** – tynnwch eich clustffonau allan o'ch clustiau, rhowch y gorau i siarad, a chymerwch eiliad i wrando'n astud ar bopeth y gallwch chi ei glywed, o'ch anadl, i drydar yr adar a'r dail yn siffrwd i donnau'r môr neu awyren yn hedfan uwchben.

**Gwrando ar yr adar** – weithiau does dim byd yn eich ymlacio chi fwy na gwrando ar gân yr adar, ac mae llawer ohonynt ar Llwybr Arfordir Cymru. Mae yna lawer o apiau a all eich helpu i adnabod galwadau adar yn fyw hefyd, e.e. Merlin Bird ID.

**Cydbwyso creigiau** – ymgollwch yn y presennol wrth i chi ganolbwyntio ar y dasg heriol o gydbwyso creigiau, cerrig a cherrig crynion. Pa mor uchel allwch chi wneud eich tŵr?

**Gwyllo'r cymylau** – mae'r ymennydd dynol yn wych am ddod o hyd i ddelweddau y gallwch chi eu hadnabod mewn siapiau neu batrymau ar hap. Cymerwch eiliad i ddadansoddi'r hyn y gallwch chi ei weld yn yr awyr.



# Rhestrau chwarae Spotify



Weithiau, y cyfan sydd ei angen arnoch i ganolbwyntio eich meddwl yw sŵn naturiol y tonnau'n chwalu ar y traeth neu'r adar yn trydar uwch eich pen. Ond ar gyfer y dyddiau hynny lle mae angen rhywbeth bach ychwanegol, rydym wedi curadu cyfres o restrau chwarae Spotify am ddim i weddu i'ch hwyliau. P'un a ydych am ymgolli yn niwylliant Cymru neu gael eich cludo i wlad bell – gadewch i'r rhestri chwarae canlynol gyfoethogi'r profiad ymwybyddiaeth ofalgar o gerdded y Llywybr...

Ar lan y Môr: o'r Beach Boys a'r Kooks i Wham! a Madonna – mae ein rhestr chwarae 'By the Seaside' yn cynnig traciau sy'n codi'r galon a thraciau addfwyn i chi eu mwynhau ar lan y môr yr haf hwn.

Amdani: teimlo yn ddigymell? Mae ein rhestr chwarae 'Get up and Go' yn cynnwys caneuon poblogaidd gan Journey, U2, The Beatles a Lizzo i'ch rhoi ar ben ffordd – p'un a ydych am fynd am dro cyflym amser cinio neu ar daith hir ar hyd y Llywybr!

Tiwns Cymraeg: gan gynnwys Dafydd Iwan, Bryn Fôn, Bwncath, Ani Glass a mwy – mae ein rhestr chwarae Cymraeg yn cyfuno popeth o glasuron roc yr 80au i bendoncwyr modern. Mae'n siŵr o wneud i chi deimlo'n wladgarol ar eich taith gerdded nesaf ar hyd yr arfordir!

Ymgolli ym myd natur: o drydar tyner yr adar i sain orffwysol glaw ysgafn a sain tonnau'n torri ar y lan, bydd ein rhestr chwarae 'Lost in Nature' yn eich ymlacio ac yn eich tawelu – ble bynnag y boch.

**I gael mynediad i'r rhestrau chwarae, chwiliwch am 'Llywybr Arfordir Cymru' ar Spotify neu cliciwch ar y dolenni uchod.**