



Iechyd a Lles

// Gemau a Gweithgareddau



TRAED AR Y DDAEAR

Crynodeb

Mae'r gweithgareddau yma'n annog cysylltiad uniongyrchol â wyneb y Ddaear e.e. gyda'r dwylo a/neu yn droednoeth.

Beth i'w wneud...

Cerdded Troednoeth

- 1 Credir bod cerdded yn droednoeth ar y Ddaear yn llesol i iechyd ac yn hybu teimladau o lesiant. Mae'r arfer hwn yn digwydd mewn diwyllianau amrywiol ledled y byd.
- 2 Mae cerdded yn droednoeth ar dir anwastad yn helpu i gryfhau cyhyrau craidd ac ategu datblygiad cydbwysedd.
- 3 Yn syml iawn, dewiswch lecyn addas, ac ar ôl cwblhau gwiriadau diogelwch, anogwch eich dysgwyr i dynnu eu hesgidiau a'u sanau. Safwch yn llonydd ar y glaswellt, pridd, tywod ac ati a threuliwch ennyd yn ystyried sut mae hynny'n teimlo.
- 4 Beth ydych chi'n synhwyro? Nawr, cerddwch o gwmpas yr amgylchedd o'ch dewis a gwneud hyn eto.

Gwraidd a Changen

- 1 Yn ddelfrydol, yn droednoeth fel yn Cerdded Troednoeth.
- 2 Gofynnwch i ddysgwyr sefyll yn llonydd a themlo'u traed yn gadarn ar y Ddaear.
- 3 Gofynnwch iddyn nhw gau eu llygaid a dychmygu eu bod yn goeden wedi'i gwreiddio yn y pridd.
- 4 Nawr, disgrifiwch y siwrnai ganlynol mewn llais araf ac undonog.

"Teimlwch y gwreiddiau'n dod allan o wadnau eich traed ac yn gwthio i lawr i'r pridd. Mae'r gwreiddiau'n torri trwy'r pridd/tywod, i'r creigiau oddi tano. Maen nhw'n parhau trwy holltau'r creigiau, i grombil y ddaear ac i ganol egni'r magma tawdd. Dychmygwch fod egni'r magma bellach yn mynd yn ôl i fyny trwy'r graig, drwy'r pridd/tywod, i fyny drwy wreiddiau'r goeden, i fyny drwy'r boncyff ac i mewn i'r canghennau ac allan i bwyntiau eithaf y brigau a'r dail. Nawr rhyddhewch yr egni allan o ben y goeden a gadewch iddo estyn i fyny i'r awyr fel golau gwyn, i fyny i dduwch y gofod a chaniatáu i'r golau gyffwrdd ag egni'r haul"

- 5 Gall hyn fod yn ddigon, neu gallwch ddewis dilyn y siwrnai yn ôl i galon y goeden.