

## Talu sylw i'r anadl yn y bol

### Beth ydi o?

Ymarfer syml ydi hwn. Gallwch ei ddefnyddio i gefnogi eich hun wrth brofi emosiynau cryf fel ofn, tristwch, dicter ac anobaith. Mae'n ymarfer sydd yn gysylltiedig â'r mynach Bwdhaidd enwog Thich Nhat Hanh.

Pan rydym yn profi emosiynau cryf a theimladau anodd gall deimlo fel ein bod yng nghanol storm. Rydym yn tueddu i ar os hefo'n meddyliau a'n teimladau sydd yn gallu arwain i ni deimlo yn waeth. Mae symud ein sylw i'r anadl yn y bol yn rhoi rhywle i ni gysgodi a chymryd saib – gall ein helpu ni setlo ychydig a theimlo yn fwy cadarn.

### Sut i'w wneud:

Mae'n ymarfer gallwch wneud yn sefyll, eistedd neu yn gorwedd lawr.

Pan rydych yn sylwi eich bod yn profi emosiwn cryf fel ofn neu ddieter ewch a'ch sylw at yr anadl yn y bol. Sylwch ar sut mae'r bol yn codi ac yn disgyn gyda phob anadl i mewn ac anadl allan- anadlwch yn ddwfn ac yn araf. Gallwch roi eich llaw ar eich bol i helpu chi sylwi fwy ar symudiadau.

Mae ei meddyliau yn hoffi crwydro ac mae'n debyg yn ystod yr ymarfer y bydd eich sylw yn cael ei dynnu i gyfeiriadau gwahanol. Unwaith rydych yn sylw bod hyn wedi digwydd cyfeiriwch eich sylw yn nol at yr anadl yn y bol. Byddwch yn garedig hefo'ch hun wrth wneud hyn.

“ During the storm of emotion, you should not stay at the level of the head or heart, which are like the top of the tree. You have to leave the heart, the eye of the storm, and come back to the trunk of the tree. Your trunk is one centimeter below your navel. Focus there, paying attention only to the movement of your abdomen, and continue to breathe. Then you will survive the storm of strong emotion.”

Thich Nhat Hanh

