



Symud wrth y ddesg



laurakaradog@gmail.com
www.laurakaradog.cymru

Dyma grynodeb o rai o'r symudiadau wnaethon ni yn y sesiwn heddiw. Pwysleisiwn fod pob corff yn wahanol ac mae'n bosibl iawn na fydd pob symudiad yn addas i bawb. Mae'n bwysig gwrandao ar eich corff wrth ymarfer a'i drin yn garedig bob amser. Ni ddylech deimlo poen wrth ymarfer yoga. Os oes poen yn bresennol, yna addaswch y symudiad, neu peidiwch â'i ymarfer.

Os oes unrhyw gwestiynau, plis cysylltwch â laurakaradog@gmail.com

Diolch.

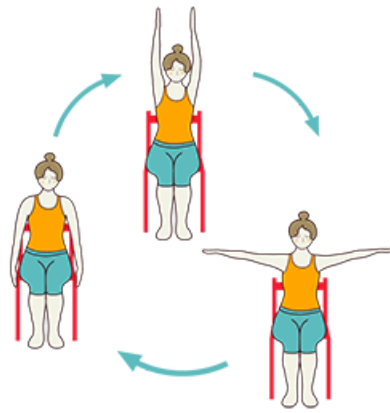
Hawlfraint:

Ni chaniateir atgynhyrchu unrhyw ran o'r daflen hon, na'i throsglwyddo mewn unrhyw ddull na thrwy unrhyw gyfrwng electronig, heb ganiatâd ymlaen llaw gan Laura Karadog neu Lowri Jones.

Ymwadiad: Mae'r wybodaeth a gynhwysir yma at ddibenion cyffredinol yn unig. Ni ddylid ei ystyried fel cyngor personol na meddygol, a'r defnyddiwr sydd yn gyfrifol am ei ddefnydd o'r wybodaeth a gynhwysir.



1. Eistedd yn dal



2. Anadlu wrth symud y breichiau



3. Cylchoedd gwddf



4. Cylchoedd ysgwyddau



5. Symud y cefn



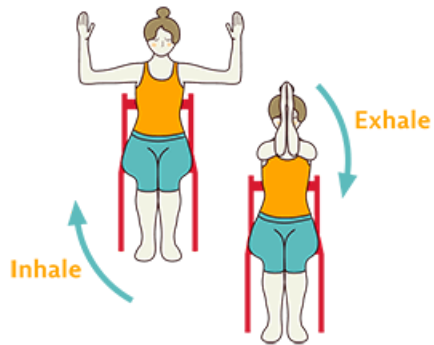
6. Troelli'r cefn



7. Ymestyn i'r ochr



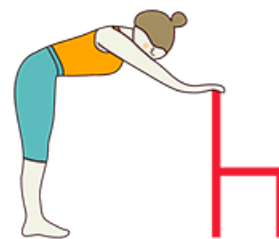
8. Ymestyn i'r ochr & cylchoedd gyda'r fraich



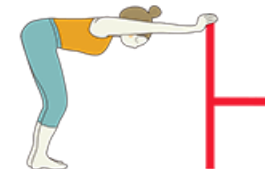
9. Agor y frest



10. Y Mynydd



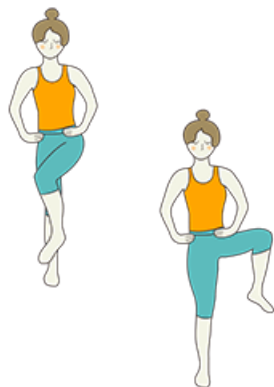
11. Plygu mlaen



12. Hanner ci



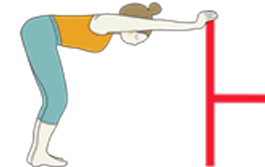
13. Y Ci - osgoi os pwysedd gwaed uchel / isel neu unrhyw gyflwr pen/llygaid



14. Cylchoedd gyda'r coesau



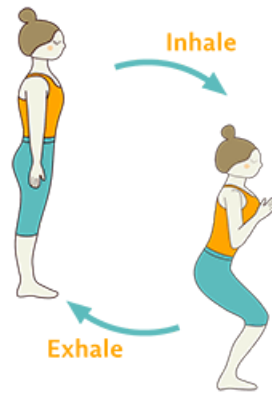
15. Ymestyn blaen y goes



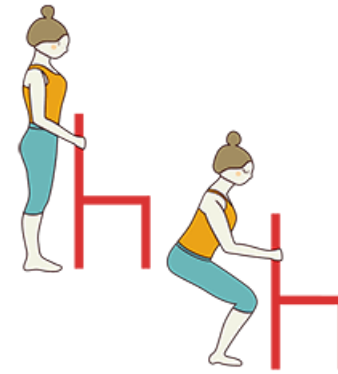
16. Hanner ci



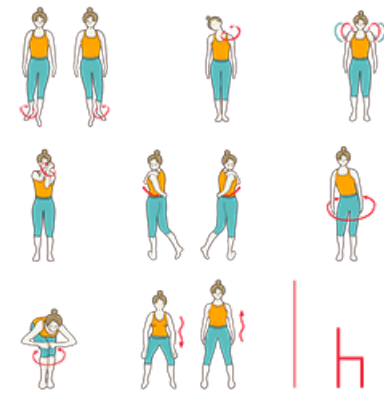
17. Y Ci - osgoi os pwysedd gwaed uchel / isel neu unrhyw gyflwr pen/llygaid



18. O sefyll i squat



19. Sefyll i squatr gyda cadair



20. Syniadau cyffredinol am droelli'r cymalau