



Ymwybyddiaeth Ofalgar yn yr Amgueddfa

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn ymadrodd ac yn arfer cynyddol gyfarwydd, gydag astudiaethau'n awgrymu ei bod yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant.

Yn syml, ymwybyddiaeth ofalgar yw sylwi ar yr hyn sy'n digwydd yn yr yma a'r nawr, cymryd seibiant a galluogi'n hunain i ganolbwyntio ar y presennol.

Pa mor aml ydyn ni'n rhuthro drwy dasg gan feddwl am y dasg nesaf? Yn meddwl am y gân nesaf ar y rhestr chwarae cyn i'r gân bresennol orffen, neu'n meddwl am ddigwyddiadau yn y gorffennol na allwn ni eu newid.

Gall rhoi sylw i'r presennol, hyd yn oed am gyfnod byr, arafu'n meddyliau a galluogi eiliad o dawelwch.

Nid yw ymwybyddiaeth ofalgar yn golygu clirio'r meddwl. Efallai bydd eich meddwl yn crwydro, ac mae hynny'n hollol naturiol. Byddwch yn dod o hyd i'ch ffordd chi o ailffocysu, fel canolbwyntio ar eich anadl, neu eich osgo.

Rydyn ni'n credu bod oriel gelf yn lle perffaith ar gyfer ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar. Does dim angen i chi fod yn arbenigwr celf na deall beth sydd o'ch cwmpas. Meddyliwch amdani fel lle i oedi ac i ymlacio, heb bwysau na barn.

Rydyn ni'n estyn gwahoddiad i chi roi cynnig ar ein llwybr celf ymwybyddiaeth ofalgar, ac archwilio ymarferion ymwybyddiaeth ofalgar syml.

Ddim yn siŵr ble i ddechrau? Rydyn ni wedi mapio llwybr drwy'r orielau, gydag argymhellion ar gyfer chwe man i oedi. Mae awgrymiadau ymgysylltu ar bob pwynt i chi roi cynnig arnyn nhw, neu mae croeso i chi arbrofi gyda beth bynnag sy'n teimlo'n gyfforddus i chi.

AMGUEDDFA CYMRU	
Canolbwyntiwch ar yr eitem o'ch blaen. Focus on the object in front of you.	
	Dychmygwch sut bydd yr eitem yn teimlo. Poeth, oer? Llyfn, garw? Imagine what the object would feel like. Hot, cold? Smooth, textured?
	Pa liwiau a siapau ydych chi'n eu gweld? What colours and shapes do you notice?
	Pe bai'r eitem yn gallu siarad, beth allai ddweud wrthychi chi? If the object could talk, what could it tell you?
	Ar ba seiniau ydych chi'n sylwi ar? What sounds do you notice? 