



Canllaw i Edrych yn Araf

Dydy syllu ddim yn anghwrtais!

Mae edrych yn araf yn golygu canolbwyntio arnoch chi'ch hunan a'r gwaith celf.

Mae edrych yn araf yn gweithio orau pan fyddwn ni'n tawelu'r pwysau i ddeall yr hyn rydyn ni'n edrych arno. Gadewch i'ch hunan anghofio popeth rydych chi'n ei wybod am gelf a phopeth rydych chi'n credu dylech chi ei wybod.

Ymlaciwch i'r gelfyddyd syml o edrych, yn ei ffurf fwyaf sylfaenol. Mae'r niferoedd yn amrywio ond mae astudiaethau'n awgrymu ein bod ni'n treulio, ar gyfartaledd, rhwng 8-30 eiliad yn edrych ar ddarn o gelf.

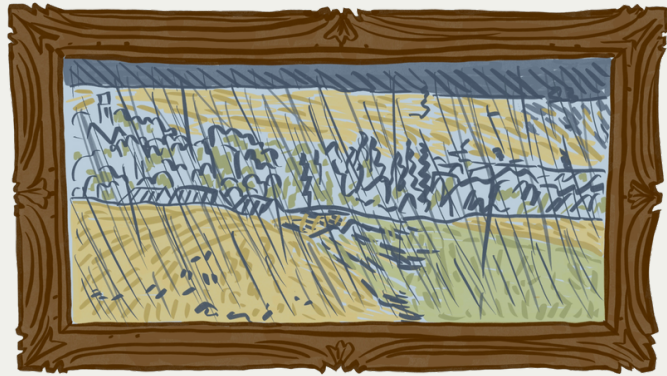
Beth petaen ni'n aros am ychydig yn hirach?

Efallai y bydd yn teimlo'n anghyfarwydd, neu'n anghyfforddus i ddechrau hyd yn oed, ond mae yna lawer o ffyrdd o ddefnyddio celf er budd ein iechyd meddwl.

Ddim yn siŵr ble i ddechrau? Rydyn ni'n hoffi dilyn y camau canlynol:

Dewis darn o gelf

Gadewch i'ch hunan gael eich atynnu at ddarn o gelf.



Dod o hyd i angor

Mae'r term 'angor' yn cael ei ddefnyddio i ddisgrifio gweithred sy'n eich helpu chi i ganolbwyntio ar y presennol.

Gall angor gynnig sefydlogrwydd tra bod popeth o'ch cwrmpas yn newid, gan gynnwys eich meddyliau a'ch emosiynau.



Mae bod yn ymwybodol o'n hanadl yn ddelfrydol gan ei bod hi'n hawdd sylwi ar y teimlad, neu efallai y byddai'n well gennych chi ganolbwyntio ar gysylltiad corfforol. Gallai hyn olygu meddwl am y ddaear o dan eich traed, neu unrhyw bwynt cyswllt wrth eistedd. Gallech geisio sylwi ar y cynhesrwydd a'r egni sydd yn eich bysedd wrth iddyn nhw gyffwrdd.

Gall dal dilledyn ac archwilio'r gwead eich helpu i aros yn yr eiliad, neu gau eich llygaid a meddwl am le cysurus neu atgof hapus.

Peidiwch â phoeni os yw'ch meddwl yn dechrau crwydro. Mae hyn yn hollol naturiol.

Byddwch yn ymwybodol o'r gofod a'r synau yn yr oriel.



Edrych

Gadewch i'ch llygaid deithio dros y gwaith celf a gadewch i'ch chwylfrydedd eich tywys.

Gallwch ddefnyddio'ch llygaid i amlinellu'r siapiau a dilyn y cromliniau, fel petaech chi'n eu harlunio.

Sylwch ar y darnau sy'n dal eich sylw: beth sy'n eich atynnu atyn nhw? Allwch chi weld ôl y brwsh neu dystiolaeth o gyffyrddiad dynol?



Dychmygu

Sylwch ar y lliwiau. Pe bai'r lliwiau'n cynrychioli blasau, sut bydden nhw'n blasu?

Sylwch ar unrhyw newidiadau yn eich ceg wrth i chi ddychmygu blas y lliwiau o'ch blaen.

Dychmygwch gamu i mewn i'r paentiad. Beth fydddech chi'n ei aroglu, a fyddai'r aer yn gynnes neu'n oer, allwch chi ddychmygu unrhyw synau?



Symud

Does dim angen i chi fod yn llonydd wrth edrych yn araf. Os ydych chi'n gyfforddus yn gwneud hynny, gallech geisio symud oddi wrth y gwaith celf ac edrych arno o bell.

Sylwch os oes rhywbeth yn sefyll allan, neu os yw'r gwaith celf yn dechrau edrych fel rhywbeth arall. Sylwch ar y manylion yn ailymddangos wrth i chi ddod yn agosach.

Symudwch o gwmpas cerflun.

Ceisiwch ddychmygu sut roedd y deunydd yn edrych yn ei ffurf naturiol. Dychmygwch sut byddai'r gwead yn teimlo yn erbyn eich croen. Pa sŵn fyddai'n gwneud pe bai'n symud?



Myfyrio

Yn raddol, ymlaciwch oddi wrth yr edrych yn araf, a dechreuwch ailgysylltu â'ch amgylchedd. Cymerwch eiliad i ddod â'ch sylw yn ôl i'ch corff a sylwch ar unrhyw newidiadau.