

Canu ar gyfer Iechyd yr Ysgyfaint Caerdydd

I fyny ac i lawr ac ymlaen ac yn ôl. I fyny ac i lawr ac ymlaen ac yn ôl. Ewch o gylch ac o gylch. Y ffordd hyn a'r ffordd draw. Y ffordd hyn a'r ffordd draw. Cyffyrddwch eich pengliniau. Cyffyrddwch eich pengliniau. A,a,a,a,a,a,a. A,a,a,a,a,a,a. Shhhhh. Shhhhh. 1,2,3,4,5,6,7,8. *Rhedeg. Taro'r llawr. Curo dwylo. Clicio. Gorymdeithio. W, w, w, w, w, w, w, w. Gwych!*

Iawn, felly rydym ni'n mynd i ddechrau. Laaaaa. Ddringwr, cer â fi i fyny fry 1,2,3,4,5. Ddringwr, tyrd â fi i lawr yn gry' 5,4,3,2,1. Ddringwr, cer â fi i fyny fry 1,2,3,4,5. Ddringwr, tyrd â fi i lawr yn gry' 5,4,3,2,1. Laaaa. Ddringwr, cer â fi i fyny fry 1,2,3,4,5. Ddringwr, tyrd â fi i lawr yn gry' 5,4,3,2,1. Ddringwr, cer â fi i fyny fry 1,2,3,4,5. Ddringwr, tyrd â fi i lawr yn gry' 5,4,3,2,1. Laaaa. Ddringwr, cer â fi i fyny fry 1,2,3,4,5. Ddringwr, tyrd â fi i lawr yn gry' 5,4,3,2,1. Ddringwr, cer â fi i fyny fry 1,2,3,4,5. Ddringwr, tyrd â fi i lawr yn gry' 5,4,3,2,1.

Pe bai rhywun yn gofyn i chi a hoffech ddod bob wythnos i wneud awr o ymarferion anadlu, ni chredwn i y byddai gan unrhyw un wir ddiddordeb ond rydym ni'n dod yma ac yn canu, sy'n hwyl, ac rydym yn gwneud yr ymarferion anadlu ar yr un gwynt, sy'n llesol ar gyfer ein clefydau ysgyfaint, felly rydw i'n credu ei fod yn beth da ar bob tu.

Tua 5 mlynedd yn ôl fe gefais i lobectomi rhannol felly roedd yn bwysig iawn fy mod yn adeiladu fy ymarferion anadlu ac, fel ffisiotherapydd, gwn y dylwn i eu gwneud ond mae hi'n llawer haws eu gwneud pan fod gennych gwmni. Mae pobl yn canu gyda chi ac rydych yn teimlo'r awyrgylch. Rydych chi wir yn mwynhau canu ac anadlu'n ddwfn.

Ymunais â'r canu y llynedd ac mae iechyd fy ysgyfaint yn sicr wedi gwella ond yr hyn sydd wedi bod yn ddefnyddiol iawn i mi ac wedi gwella yw fy nghof gan fy mod wedi arfer canu gyda sgôr. Dydw i heb arfer canu drwy glywed y geiriau'n cael eu canu ac yna eu hailadrodd felly, yn enwedig o ran y caneuon hir yr ydym yn eu canu, dw i wedi ei ganfod yn anhygoel. Doeddwn i ddim yn gallu eu cofio o gwbl ar y dechrau. Nawr rwy'n falch iawn ohonof fi fy hun am eu cofio. Mae'n wobwr ddwbl. Iechyd yr ysgyfaint a'r cof.

Dw i wedi bod yn ymuno â'r grŵp canu ers tua 3 blynedd. Mae gen i emffysema difrifol felly rwy'n canfod ymarfer corff yn eithaf anodd. Mae'r canu'n bendant yn helpu fy anadlu ond hefyd alla i ddim mynegi i chi pa mor dda ydw i'n teimlo ar ôl sesiwn. Waeth pa mor ofnadwy ydw i'n teimlo wrth ddod i mewn. Dw i wastad yn teimlo gymaint yn well pan dw i'n dod allan. Yr un peth fuaswn i'n ei ddweud pe bawn i'n hysbysebu'r grŵp yw - o ddifrif - nad oes angen i chi allu canu. Mae cymaint o bobl yn osgoi dod draw am eu bod yn meddwl na allan nhw ganu. Alla i ddim canu

ond does dim angen i chi ganu. Jest dewch i gael amser da ac mi fyddwch yn teimlo gymaint yn well.

Mae gen i sbondylitis ymasiol sy'n golygu nad yw cawell fy asennau yn symud llawer felly mae'r canu a'r anadlu wir yn fy helpu. Yn y dechrau doeddwn i ddim yn meddwl y byddai'n gweddu i mi. Dw i wedi teimlo gymaint yn well. Dw i'n sicr wedi cynyddu mwy o aer i'm ysgyfaint ers i mi ddechrau hyn ac roedd yn hyfryd pan aethon ni i gyd i mewn i'r cwt sgowtiaid gyda'n gilydd ond hwn hefyd oedd fy nosbarth Zoom cyntaf! Mae o'n rhyfeddol.

Rydw i yn fy 50au ac rwy'n dioddef o asthma. Rydw i wedi cael asthma ers cryn dipyn o amser. Mae dan reolaeth nawr ond rwyf wedi canfod drwy ymuno â'r grŵp hwn ei fod wedi helpu fy anadliad yn gyffredinol. Mae wedi fy helpu i reoleiddio fy anadliad ac nad ydw i, mewn gwirionedd, angen cymaint o anadlwyr arnaf felly dw i'n credu ei fod wir yn werth chweil.