Canu er Lles Iechyd yr Ysgyfaint Caerdydd - sesiwn ymuno

Helo, a chroeso i Ganu er Lles Iechyd yr Ysgyfaint Caerdydd.

Rydyn ni am wneud rhywfaint o ymestyn a symud i gynhesu i ddechrau. Felly rydyn ni am ddechrau gyda'r pen. Os gallwch droi ac edrych dros un ysgwydd, dim ond cyn belled ag sy'n gyfforddus i chi. Yna dewch yn ôl i'r canol a throi i edrych dros yr ysgwydd arall, dim ond cyn belled ag sy'n gyfforddus i chi. Dewch yn ôl i'r canol, ac yna fe wnawn ni hynny eto. Felly edrychwch dros un ysgwydd, yn ôl i'r canol, ac yna dros yr ysgwydd arall. Yna, yn ôl.

Rydyn ni am wyro ein pen i un ochr, er mwyn ymestyn ochr eich gwddf ymhellach cyn dod yn ôl i'r canol. Yna i'r ochr arall. Unwaith eto, dewch yn ôl i'r canol ac fe wnawn ni hynny eto. Dim ond cyn belled ag sy'n gyfforddus. Ac i'r canol. Ac i lawr eto. Yna dewch yn ôl i fyny i'r canol.

Yna, rydyn ni am wneud cylchoedd bach â'n hysgwyddau. Felly rownd â ni gyda'r ysgwydd hon, un, dwy, tair gwaith. Yna rydyn ni am greu cylch gyda'n penelin felly un, dwy, tair gwaith.

Yna, gan ymestyn eich braich, rownd i fyny a throsodd unwaith, dwywaith, ac y tro yma sylwch ar flaenau eich bysedd a theimlwch gyhyrau eich cefn yn ymestyn.

Yna, fe wnawn ni'r un peth ar yr ochr arall. Felly gadewch i ni ddechrau drwy greu cylchoedd bach gyda'n hysgwydd un, dwy, tair gwaith. Yna ewch ati i greu cylch gyda'ch penelin, felly rownd â ni un, dwy, tair gwaith. Yna ymestynnwch y fraich gyfan a chreu cylch unwaith, dwywaith, a'r tro nesaf sylwch ar flaenau eich bysedd wrth i chi droi eich braich, ewch ati i ymestyn cymaint â phosibl.

Yna, rydyn ni'n mynd i wneud siâp cylch gyda'n cluniau. Felly peidiwch â chloi eich pengliniau, a throwch eich cluniau tua dwywaith un ffordd er mwyn llacio eich asgwrn cefn cymaint â phosibl. Yna, rydyn ni am fynd rownd y ffordd arall, gan gofio peidio â chloi eich pengliniau.

Yna, rydyn ni am sefyll a siglo'n ofalus yn ôl ac ymlaen o flaenau bysedd ein traed i'n sodlau. Yn ôl ac ymlaen ambell waith, yna gorffwys yn y canol yn llonydd a chytbwys.

Unwaith eto, gwnewch yn siŵr bod eich pengliniau wedi plygu rhywfaint a'r tro nesaf y byddwch yn anadlu allan, dewch â'ch breichiau i fyny o'ch blaen. Yna, wrth i chi anadlu i mewn, rydych am dynnu un fraich yn ôl. Teimlwch y cefn a'r palfeisiau yn ymestyn, ac wrth i chi anadlu allan, dewch â'ch braich ymlaen. Eto, gan ddilyn eich patrwm anadlu, wrth i chi anadlu i mewn, tynnwch eich braich yn ôl ac wrth i chi anadlu allan, symudwch eich braich ymlaen. Gwnewch yn siŵr nad yw eich palfeisiau'n codi a symudwch yn unol â'ch patrwm anadlu. Yr ochr arall, yna gadewch i'ch breichiau ddisgyn.

Iawn. Nawr os gallwch greu siâp diemwnt â'ch dwylo drwy roi eich dau fawd a'ch bysedd at ei gilydd, yna rhowch nhw o amgylch eich botwm bol. Dychmygwch fod cwlwm a rhaff ar eich botwm bol newydd a bod y rhaff yn mynd drwy eich bol ac yn dod allan ar waelod eich asgwrn cefn, fel cynffon.

Felly dyma rydyn ni am ei wneud. Rydyn ni am anadlu i mewn ac allan a gwneud sŵn Schhhhhhh ac wrth i chi anadlu allan, dychmygwch fod rhywun yn tynnu ar y gynffon nes

bod eich dwylo'n cael eu tynnu i mewn ac i lawr. Felly rydyn ni'n gwneud hynny ambell waith. Anadlu i mewn ac allan, ac eto. Sylwch a oes unrhyw symudiad o dan eich dwylo. Unwaith eto.

Ac ymlaciwch. Nawr rydyn ni am wneud sŵn seiren, a bydd hynny'n digwydd ar ddiwedd y gair 'sing'. Rwy'n mynd i wneud y sŵn hwnnw a byddwch yn gwybod a ydych chi'n gwneud y sŵn iawn oherwydd os ydych chi'n dweud 'sing' ac yn gwasgu eich trwyn, bydd y sŵn yn stopio.

Ac rydyn ni am fynd o waelod i frig eich cwmpas lleisiol i gynhesu'r cordiau lleisiol go iawn.

Ymarfer seiniau ar fideo gyda gwahanol synau.

Bendigedig. Iawn, nawr rydyn ni'n mynd i wneud rhywfaint o waith anadlu o'r enw anadlu 'Arogli'r rhosyn' lle rydych yn dychmygu bod arogl hyfryd o dan eich trwyn ac rydych yn mynd i'w synhwyro. Felly peidiwch ag anadlu gormod, synhwyrwch yr arogl hyfryd yna ac wrth anadlu allan, rydych yn mynd i wneud sŵn 'Ah'. Iawn, felly dychmygwch yr arogl hyfryd yna.

Ymarfer anadlu ar fideo gyda gwahanol seiniau

Nawr rydyn ni am wneud rhywfaint o alw ac ateb. Felly, rwy'n mynd i wneud rhai synau ac rydych chi'n ateb drwy wneud yr un synau.

Ymarfer galw ac ateb ar fideo gyda gwahanol synau

Nawr mae angen ymarfer caneuon i ymestyn ein hanadl. 'I can sing for one' yna bydd dau glic pan fyddwch chi'n anadlu. Ac wedyn rydyn ni'n mynd i ganu yr holl ffordd drwodd tan 'I can sing for 123456789 ten'.

Yn canu

I can sing for 1.

I can sing for 12.

I can sing for 123.

I can sing for 1234.

I can sing for 12345

I can sing for 123456.

I can sing for 1234567.

I can sing for 12345678.

I can sing for 123456789.

I can sing for 123456789 10.

Gwych, da iawn. Nawr rydyn ni'n mynd i gynhesu er mwyn canu'n isel ac yn uchel. Felly rydyn ni'n mynd i ddechrau'n isel a chanu 'LA Elevator won't you take me 12345'.

Rydyn ni'n mynd i'w ganu ddwywaith ar bob nodyn, gan adael ychydig o amser rhag ofn y byddwch chi eisiau dechrau rhan o'r ffordd drwy'r frawddeg. Felly ymunwch pan fyddwch chi eisiau gwneud hynny.

Ymarfer canu o isel i uchel ar fideo gydag ymadroddion

Elevator won't you take me 12345.

Elevator won't you take me 54321.

Rwy'n meddwl bod hynny'n ddigon uchel, felly beth am symud ymlaen i wneud ychydig o gynhesu actif. Felly, mae'r rhan gyntaf yn dilyn y symudiadau, ac yna rydyn ni'n mynd i orffen gyda Chanon lle rydyn ni'n

- cyfrif i wyth,
- wedyn rydyn ni'n stampio i wyth,
- yn clapio am wyth,
- yn clicio bysedd am wyth,
- yn gorymdeithio mewn cylch am wyth
- symud breichiau fel mwnci am saith
- gorffen gyda dwylo jas ar 8 iawn.

Gwych. Cofiwch gymryd llymaid o ddŵr os oes angen. Mae'n rhaid yfed digon wrth i ni ddal ati.

Felly rydyn ni'n mynd i ganu cân galw ag ateb o'r enw Allunde, sef cân o Uganda, rwy'n credu. Felly, dyma'r geiriau:

Allunde, allunde, allunde, allunya

Allunde, allunde, allunde, allunya

Felly, byddaf yn canu'r alwad ac yna'n rhoi'r arwydd i chi ymuno ac rwy'n mynd i ddal fy nodyn wrth i chi ganu'r un ymadrodd yn ôl i mi.

Ymarfer canu galw ag ateb ar fideo

Felly rydyn ni'n mynd i ganu cân galw ag ateb arall o'r enw

Baba la gumbala

Rwy'n credu bod hon yn gân gyfarch Affricanaidd gan lwyth yn Nigeria, felly mae'n mynd

Baba la gumbala, la gumbala haveza (ddwy waith)

Hey, na, na, na na, haveza

Haveza Haveza

Ymarfer canu galw ag ateb ar fideo

Gwych! Iawn, y peth nesaf rydyn ni'n mynd i'w wneud yw tôn gron o'r enw 'Wild geese'.

Felly, dyma'r geiriau

Wild geese go flying along, flying along, flying along.

Iawn, felly fe wnawn ni ei chanu dair gwaith, felly cewch ymuno er mwyn i chi allu ymuno fel cylch neu gallwch ymuno â mi.

Ymarfer canu tôn gron ar fideo

Gwych. Rwy'n gallu gweld bod rhai ohonoch chi wedi ceisio canu'r cylch yna. Ardderchog. Nawr rydyn ni'n mynd i ganu cân sydd â thair rhan iddi. Felly, y rhan gyntaf yw

Hey Mr. Miller. What a swing that you bring to the band.

Yr ail ran yw

With your trombone and your saxophone we can hear you all through the land

Ac yna dim ond pwt o 'in the Mood' yw'r drydedd ran.

Felly gallwch ddewis un o'r rhannau hyn a gallwch ei chanu drosodd a throsodd. Neu gallwch eu canu gyda mi. Rwy'n mynd i ganu'r darn cyfan dair gwaith.

Ymarfer canu tair rhan ar fideo

Gwych. Cymerwch ddiod o ddŵr a gorffwys am ychydig bach.

Iawn, nawr rydyn ni'n mynd i ganu cân ychydig yn arafach ond mae angen cryn dipyn o egni ar gyfer hyn o hyd. Mae'n eithaf parhaus, dyma 'I open my arms wide'. Mae dwy ran.

Geiriau'r rhan gyntaf yw

And head out on the tide

Mae hyn yn cael ei ailadrodd

Yna, yr ail ran sy'n cyd-fynd â hyn yw

I open my arms wide to catch the wind in my sails

Iawn, felly cewch ddewis un o'r rhannau hyn a'i chanu drosodd a throsodd, neu gallwch eu canu mewn canon gyda'r hyn rwy'n ei wneud, neu gallwch eu canu ar y cyd â mi. Rwyf am ddechrau gyda 'And head out on the tide' ac rwyf am ganu'r rhan hon ddwywaith, sy'n golygu canu'r llinell bedair gwaith mewn gwirionedd, oherwydd mae'n digwydd ddwywaith wrth ailadrodd. Yna, rwyf am ganu 'I open my arms wide', ac rwyf am ganu hyn ddwywaith. Yna, yn ôl at 'Head out on the the tide', yna 'Open my arms wide'. Rwyf am orffen gyda 'Head out on the tide'. Mae'r rhain yn frawddegau eithaf hir. Felly daliwch sylw o ba bryd mae gofyn i chi anadlu i mewn. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o amser i anadlu allan ac yna i mewn cyn parhau.

Ymarfer canu dwy ran ar fideo

Mae'n teimlo'n debyg iawn i fod yn y môr. Rwy'n hoffi'r un yna'n fawr. Rydyn ni'n mynd i orffen gydag un egnïol iawn. Mae hon am fod yn gân y gallwch ei chanu gyda mi neu gallwch gymryd unrhyw elfennau ohoni a'i chanu dro ar ôl tro neu mewn Canon.

Felly mae’n mynd i fod yn cynnwys y caneuon.

This train is bound for glory

I'm going to Sing, Sing, Sing

When the Saints go marching.

Swing Low Sweet chariot.

She'll be coming round the mountain

Bare necessities.

Ymarfer canu olaf ar fideo gyda’r caneuon uchod

Gwych! Wel, diolch yn fawr iawn i chi i gyd. Diolch am ymuno â ni, mae’n amser i ni ffarwelio nawr.