

# Cymer Bwyth

Becky Adams



Ar adeg ysgrifennu'r testun hwn, rydym yn byw drwy gyfnod eithriadol o bryderus. Mae'r sylwebaeth ddiddiwedd am y coronafeirws, ansicrwydd am y dyfodol a theimladau o fod wedi ein hynysu yn faterion pwysig o ran ein hiechyd meddwl.

Gyda hyn mewn golwg, hoffwn ystyried y grefft gynnil o bwytho, all leihau lefelau ein straen. Fel gwrthbwynt i'n bywydau prysur ac fel ymateb ymlaciol i'r haint pellach a enwyd yn Firws Brysio (Kichbush, 2012), beth am gofleidio'r grefft hon fel modd o arafu prysurdeb ein bywydau beunyddiol a dylanwadu ar ein lles cyffredinol?

Rhaid imi fod yn hollol onest gyda chi a nodi'n blaen nad wyf i'n weithiwr meddygol na gofal iechyd. Artist a gwneuthurwr ydw i, a breuddwydiwr o bryd i'w gilydd. Rwyf yn canfod pleser mewn heddwch, tawelwch a cheisio canfod barddoniaeth mewn bywyd bob dydd. Mae fy ymarfer artistig yn ffordd o fyw ac rwyf yn canfod cysur mawr mewn creu – mae'n fy ngalluogi i ganolbwyntio ar yr eiliad bresennol.

Mae'r GIG wedi cyhoeddi cynllun pum cam lles meddyliol ac yn awgrymu y gallai'r broses o ganolbwyntio fwyfwy ar yr "eiliad bresennol" wella iechyd meddwl. Mae'r ymwybyddiaeth hon o'ch meddyliau eich hun, eich teimladau a'r byd o'ch cwmpas weithiau'n cael ei alw'n 'Meddwlgarwch'.

Mae ymchwil wedi dangos fod yna nifer o fuddiannau sydd wedi eu profi i fod yn effeithiol wrth ymarfer Meddwlgarwch:

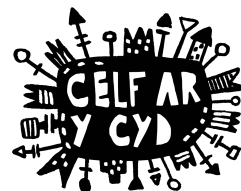
Lleihad mewn lefelau straen a gorbryder.

Gellir lleihau amheuaeth a chythrwfl mewnol drwy ganolbwyntio'n llwyr ar weithgaredd. Lefelau ffocws a chanolbwyntio gwell.

Dylanwad ymlaciol sy'n ein galluogi i ymateb yn feddylgar, gan adweithio'n llai emosiynol i'r hyn y gall bywyd ei gynnig.

Gofod i feddwl sy'n ein cynorthwyo i wneud synnwyr o bethau.

Gall cynnydd mewn mewnwelediad arwain at berthnasau gwell a gwell dealltwriaeth o'n gilydd. Mae gweithgareddau sy'n meddiannu'r meddwl ac yn annog ymlacio yn gallu ein helpu'n fawr i symud tuag at feddylfryd meddwlgarwch a gall creadigrwydd effeithio'n fawr ar hyn.



# Cymer Bwyth

Gall canolbwyntio'n llwyr ar dasg greadigol fechan fel pwytho sgrap o ddefnydd neu glytwaith, leddfu hunanamheuaeth neu angst mewnol. Am rodd!

Y gred yw fod symudiadau ailadroddus crefftau megis pwytho, gwau neu waith crosio yn ymlacio'r meddwl yn yr un modd â meddwlgarwch. Yn wir, mae buddiannau meddyliol crefftio yn gallu arafu heneiddio'r ymenydd. Gall crefftau wella ein cof, ein hystwythder meddyliol a'n gallu i gofio.

Gallaf siarad o brofiad bod gan y symudiad ailadroddus o bwytho â llaw y pŵer i dawelu'r meddwl a gwneud lle ar gyfer eglurder meddyliol. Rwy'n cofio'n glir y broses o bwytho darn bychan o ddefnydd wrth imi eistedd wrth wely fy mam yn yr ysbyty rai blynyddoedd yn ôl. Roedd hi'n gwella o fastectomi ar y pryd ac roedd mawredd y sefyllfa bron yn ormod i'w amgyffred. Roedd pwythau bychan bach yn nodi'r amser yna'n pasio ac yn tawelu fy meddyliau pryderus.

Gall ymgolli'n llesmeiriol mewn pwytho gynig cymaint o ryddhad rhag brwydrau meddyliol. Caiff gwnïo ei adnabod fwyfwy fel dull effeithiol o frwydro iselder. Rhaid ymgolli wrth bwytho, sy'n gallu tawelu'r meddwl a lleddfu pwysau meddyliau sy'n cronni. Gall canolbwyntio ar un peth gymryd lle gwneud sawl tasg ar yr un pryd, gan arwain at deimlad heddychlon.

Wedi'r Rhyfel Byd Cyntaf, roedd staff meddygol yn annog milwyr oedd yn dioddef o 'shell-shock' i frodio fel modd o wella creithiau'r meddwl. Bu'n llwyddiant ysgubol drwy sadio eu dwylo a thawelu eu meddyliau. Gosodwyd sylfaen ar gyfer therapi galwedigaethol ac mae'n rhan allweddol o ymarfer meddygol hyd heddiw.

Gall pwytho fod o fudd hefyd i gleifion dementia. Gall hanesion a straeon personol gael eu pwytho i yn gwiltiau sydd wedyn yn wrthrych synhwyrus i danio'r cof ac i hel atgofion. Mae sefydliad arbennig o'r enw Fine Cell Work sy'n dysgu pwytho i garcharorion fel llwybr tuag at adferiad. Mae pwytho fel gweithgaredd bwrpasol yn meithrin hunanwerth a hunanhyder ac yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl carcharorion sydd weithiau'n gaeth i'w celloedd am gyfnodau estynedig.

Symbylodd y nofelydd Tracy Chevalier broiect ysbrydoledig gyda Fine Cell Work o'r enw The Sleep Quilt. Comisiynodd hi gwilt wedi'i bwytho a'i gwiltio'n llwyr gan drigolion rhai o garchardai caletaf Prydain, gan astudio cysgu fel thema. Wele'r canlyniad; cwilt rhyfeddol sy'n eich cyffwrdd, yn llawn gonestrwydd a gosgeiddrwydd.

**“Mae'n mynd â'ch meddwl i fwrdd o'r pethau poenus”**  
Carcharor, HMP Styal



## Cymer Bwyth

Dechreuodd fy nghlytwaith innau fel clustog syml ond tyfodd yn anfwriadol i fod yn ddarn llawer iawn yn fwy. Rwyf wedi ailgydio a rhoi'r gorau i weithio arno ers sawl blwyddyn. Rwyf wedi cludo darnau bach gyda mi i weithio arnyn nhw mewn gweithdai, ar deithiau trên niferus a hyd yn oed mewn siopau coffi. Mae pob sgrap o ddefnydd yn dal ei stori ei hun – darn o ddefnydd cadair gyfnas o broject yn Weymouth, cotwm o flows fy mam neu frodwaith o hen hances. Efallai y bydd fy merch fach yn cysgu oddi tano ryw ddydd, mae eisoes yn hoffi pwyntio at ei hoff batrymau. Rwy'n aml yn meddwl am gerdd prydfferth WB Yeats, "He wishes for the Cloths of Heaven."

*Had I the heaven's embroidered cloths,  
Enwrought with golden and silver light,  
The blue and the dim and the dark cloths  
Of night and light and the half-light;  
I would spread the cloths under your feet:  
But I, being poor, have only my dreams;  
I have spread my dreams under your feet;  
Tread softly because you tread on my dreams.*



# Cymer Bwyth

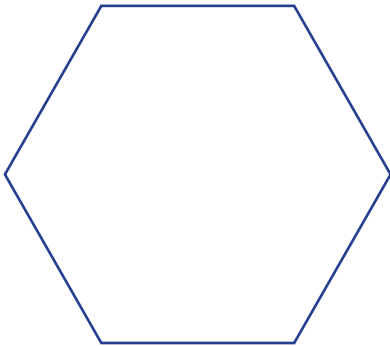
## Clytwaith Chweongl

Beth am greu project pwytho syml iawn, sy'n fwriadus ac yn coleddu meddwlgarwch.

Project bychan i ddechreuwr yw hwn, ond gall arwain at dasgau mwy uchelgeisiol, neu at greu trysor teuluol hyd yn oed. Byddwn yn defnyddio techneg Seisnig 'Darnau Papur' gyda siapau chweongl sydd ag ongl lydan hawdd i'w thrin. Gall 'rhosglwm' greu pincws tlws, neu gellir ei hailadrodd er mwyn greu cwrlid neu gwilt.

## Cam 1

Cymerwch dempled meistr chweongl a gwnewch saith templed papur. Gofalwch bod pob templed yn union yr un maint.



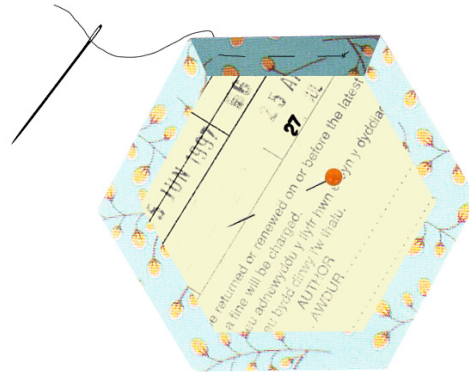
## Cam 2

Gosodwch ddarn bach o ddefnydd y ffordd gywir i lawr a phiniwch un o'ch templedau papur i'r canol. Torrwch y defnydd i fod yn fwy na'r papur – gadewch tua 6mm dros ben ar gyfer y sêm.



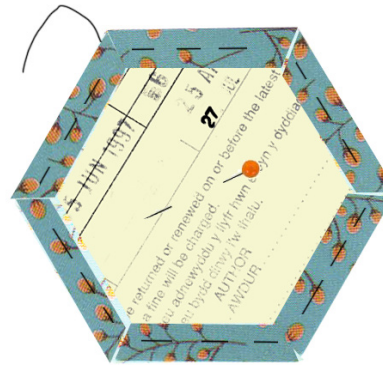
## Cam 3

Plygwch y defnydd sydd dros ben ar gyfer y sêm o un o'r ymylon syth dros y templed papur. Gwnewch gwllwm yn eich edau a thaciwch drwy'r defnydd a'r papur.



## Cam 4

Plygwch y defnydd dros yr ymyl nesaf a thaciwch drwy'r gornel cyn parhau fel hyn yr holl ffordd o amgylch eich clwt cyntaf.



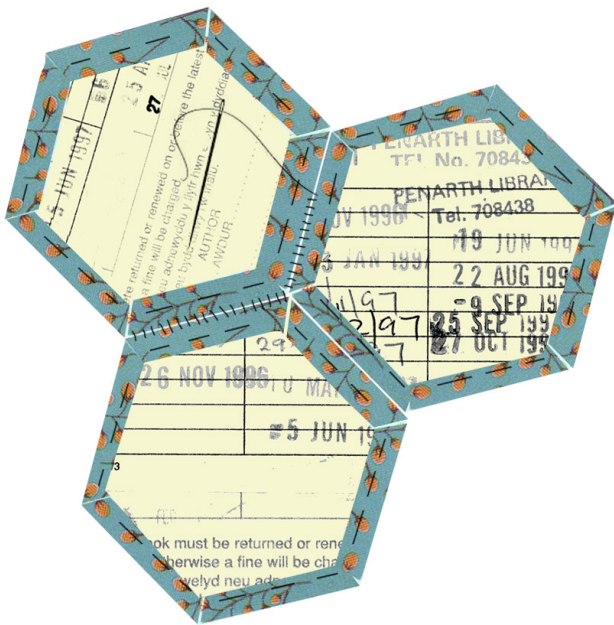
## Cam 5

Gwnewch chwe clwt ychwanegol cyn eu gwasgu'n fflat, fydd yn gwneud pwytho'r clytiau at ei gilydd yn haws ac yn creu gorffeniad taclus braf.

# Cymer Bwyth

## Cam 6

Trosbwythwch y clytiau gan sicrhau bod yr ochrau cywir gyda'i gilydd.



### Darllen pellach:

*Mindful Stitch: Generating dialogue in and around the threads of well being.*  
Emma Swinnerton

*The Sleep Quilt by Tracy Chevalier and Fine Cell Work*  
(Pallas Athene)

*Threads of History A History of the World Through the Eye of a Needle*  
Clare Hunter (Sceptre)

*The Last Runaway Tracy Chevalier*  
(Harper Collins)

*Patchwork For Beginners*  
Sue Pritchard (V&A Publishing)

Rydych wedi creu eich rhosglwm chweongl cyntaf!  
Tynnwch y taciau a'r templedau papur os dymunwch.  
Cymerwch baned o de a byddwch lawen!

