

# Canu'n iach i'r ysgyfaint



Gall creu cerddoriaeth a gweithgareddau creadigol eraill wneud i chi deimlo'n fwy iach a phositif. Mae mwy a mwy o dystiolaeth sy'n dangos bod canu yn rheolaidd, mewn grŵp, yn dda i'ch iechyd a'ch lles yn gyffredinol. Mae'n ymddangos bod canu yn arbennig o dda am wella ansawdd eich bywyd yn gyffredinol, os ydych chi'n byw â chyflwr yr ysgyfaint.

Mae canu mewn grŵp yn dda i bobl heb unrhyw brofiad o ganu, yn ogystal â phobl sydd wedi bod wrthi'n creu cerddoriaeth ar hyd eu hoes.

Yn y llyfryn hwn, rydym yn egluro sut mae canu yn gallu helpu i wella eich anadlu a'ch lles, beth sy'n digwydd mewn sesiwn ganu, a sut allwch chi fod yn rhan o grŵp Canu'n iach i'r Ysgyfaint y BLF.

## Sut all canu wella fy lles?

Mae mwy a mwy o dystiolaeth sy'n dangos bod canu yn rheolaidd, mewn grŵp, yn dda i'ch iechyd a'ch lles yn gyffredinol.

Ers deng mlynedd, bu ymchwilwyr yn edrych ar sut mae eich corff a'ch meddwl yn ymateb i gerddoriaeth, a ffyrdd o ddefnyddio cerddoriaeth i helpu ofalu am iechyd. Mae mwy a mwy o dystiolaeth yn dangos bod canu yn rheolaidd, mewn grŵp, yn dda i'ch iechyd a'ch lles yn gyffredinol. Mae corff cynyddol o dystiolaeth yn awgrymu bod canu mewn grŵp yn arbennig o dda i bobl sydd â chyflwr hirdymor ar eu hysgyfaint.

Mae canu yn gallu:

- gwella ansawdd bywyd o safbwynt iechyd
- bod yn rhywbeth hwyliog i'w wneud mewn grŵp i leihau unigedd cymdeithasol ac unigrwydd a chyfle i ddysgu sgiliau a chaneuon newydd
- helpu i wella sut rydych chi'n dal eich corff
- cryfhau eich llais

Yn ôl pobl sydd â chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) sy'n ymuno â grwpiau canu, mae canu yn rheolaidd yn:

- lleihau eu teimladau o deimlo'n fyr eu gwynt
- eu helpu i deimlo mwy o reolaeth ar eu hanadlu
- eu helpu i reoli'u symptomau yn well.

Ar draws y DU, mae bellach 100 o grwpiau canu i'r ysgyfaint i bobl sydd â chyflyrau ar eu hysgyfaint. Mae'r arweinwyr canu sydd yn cynnal y grwpiau hyn wedi'u hyfforddi i gynnal sesiynau canu sy'n ceisio helpu i reoli diffyg anadl. Gallech hefyd fwynhau grwpiau canu anarbenigol eraill, ond efallai na fyddant yn cynnig yr holl ystod o dechnegau i'ch helpu chi reoli eich cyflwr yn well. Mae'n bwysig bod eich arweinydd canu yn deall eich cyflwr er mwyn iddynt allu darparu gweithgareddau sydd yn ddiogel i chi gymryd rhan ynddynt.

Mae'r rhan fwyaf o'r gwaith ymchwil sydd wedi'i wneud hyd yma wedi'i wneud efo pobl sy'n byw â COPD. Ond gallai pobl sy'n byw â chyflyrau eraill ar yr ysgyfaint fel asthma a ffibrosis yr ysgyfaint hefyd elwa drwy ymuno â grŵp canu.

Nid gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yw arweinwyr grwpiau canu'n iach i'r ysgyfaint o angenrheidrwydd. Maent i gyd wedi cael hyfforddiant safonol. Er hynny, os bydd gennych haint ar y frest, neu bryder arall am eich llais neu iechyd, dylech wastad drafod hyn gyda'ch meddyg teulu.

Nid oes rhaid i chi allu canu'n dda i ymuno â grŵp canu! [Chwiliwch am grŵp wrth eich ymyl chi](#) neu ffoniwch ein llinell gymorth ar **03000 030 555**

## Pam bod canu yn helpu gyda fy anadlu?

Mae llawer o bobl sydd â chyflyrau ar yr ysgyfaint yn dweud bod canu yn helpu iddynt deimlo'n llai byr eu gwynt, a bod ganddynt fwy o reolaeth ar eu hanadlu. Mae tair prif ffordd y gall canu helpu:

- dysgu chi sut i anadlu'n arafach ac yn ddyfnach
- gwella eich ymdeimlad o reolaeth dros eich anadlu, lleihau gorbryder a theimladau o banig
- gwella'r ffordd rydych chi'n dal eich corff i'ch helpu chi anadlu yn fwy effeithlon.

Wrth ganu, rydym ni'n canolbwyntio ar eiriau ac alaw y gân. Pan fyddwch chi wedi ymgolli yn y gerddoriaeth, nid ydych chi'n ymwybodol eich bod yn meddwl am eich anadlu.

## Anadlu'n arafach ac yn ddyfnach

Mae canu yn debyg i ffisiotherapi a'r technegau anadlu sy'n cael eu defnyddio i reoli diffyg anadl a chlirio'r llwybr anadlu.

Mewn rhai cyflyrau ar yr ysgyfaint, fel Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint (COPD), mae eich llwybrau anadlu wedi culhau neu wedi'u rhwystro. Gall hyn ei gwneud hi'n anodd gwagio aer allan o'ch ysgyfaint wrth i chi anadlu allan, ac mae aer yn mynd yn sownd yn eich ysgyfaint.

Os nad ydych chi'n gwagio eich ysgyfaint yn effeithiol, dim ond 'ychwanegu' at eich anadl fyddwch chi – gan ddefnyddio rhan uchaf eich brest i anadlu, yn hytrach na'r ysgyfaint i gyd. Mae hyn yn defnyddio cyhyrau yn eich gwddf a'ch ysgwyddau, sy'n gallu blino yn gyflym.

Mae canu ymadroddion hir yn helpu i wneud eich anadl allan yn fwy i wagio eich ysgyfaint. Mae hyn yn helpu i leihau faint rydych chi'n defnyddio cyhyrau yn eich gwddf a'ch ysgwyddau pan fyddwch chi'n cymryd gwynt i mewn tro nesaf. Mae hyn yn arbed egni ac yn gwneud hi'n fwy cyfforddus i chi anadlu.

## Datblygu ymwybyddiaeth o'r cyhyrau sy'n cynnal eich anadlu.

Mae arweinwyr y grwpiau canu hyn yn dysgu technegau i'ch helpu chi ddefnyddio cyhyrau'r abdomen yn effeithiol pan fyddwch chi'n canu. Gall hyn wneud i chi anadlu'n fwy effeithlon ar adegau eraill hefyd.

## Sut all canu helpu efo fy symptomau?

Symptom	Sut mae'r sesiwn yn helpu	Manteision
<b>Os yw eich llais yn swnio'n chwythlyd, neu rydych chi'n grug, neu bod eich cyhyrau lleisiol yn wannach</b>	Edrych ar y rhesymau dros y sŵn chwythlyd. Gall hyn fod oherwydd eich bod yn dal eich corff yn wael neu'n defnyddio gormod o aer neu rhy ychydig wrth siarad neu ganu. Gall hyn flino eich llais, felly byddwch chi'n dysgu sut i wneud sain ddiogel a chryfach wrth siarad neu ganu.	Bydd cryfder a stamina eich llais yn gwella a bydd gennych fwy o reolaeth ar eich llais siarad
<b>Rydych chi'n teimlo'n fyr eich gwynt ac yn poeni am golli eich gwynt</b>	Ymarfer caneuon rydych chi'n mwynhau eu canu efo brawddegau hir  Ymarferion sy'n eich annog chi i gymryd anadl hamddenol i mewn efo bol meddal, ac yna anadl hir, araf allan wrth i chi adael i'ch bol symud at i mewn  Dewis caneuon sy'n eich annog i anadlu allan yn gyfan gwbl, yna anadlu i mewn yn fwy effeithiol	Byddwch chi'n teimlo mwy o reolaeth wrth anadlu  Byddwch yn dysgu technegau i anadlu'n fwy effeithlon
<b>Tagu wrth anadlu i mewn ac allan</b>	Technegau anadlu fel anadlu i mewn drwy eich trwyn	Tagu llai drwy osgoi pethau fel anadlu aer oer i mewn drwy eich ceg
<b>Teimlo'n wan ac felly symud llai</b>	Cynhesu ac ymestyn y corff i gyd i fywiogi cyn i chi ddechrau canu Cynnal eich corff wrth sefyll ac eistedd  Symudiadau rhythmig fel curio dwylo, camu a symud o ochr i ochr  Symud a chanu ar yr un pryd a chryfhau ymddaliad y corff i'ch helpu chi anadlu a chanu'n well  Cwblhau ymarferion ymadfer ar ddiwedd y sesiwn i'ch ymlacio a gofalu bod unrhyw symudiad sy'n cael ei wneud yn ddiogel i chi	Gwella eich ymwybyddiaeth o'ch cryfder craidd gan ddefnyddio eich corff i gyd i ganu i gryfhau cyhyrau a gwella eich symudedd

## Sut all canu wella eich lles?

Yn ogystal â gwella eich anadlu, gall canu'n rheolaidd fod ag amryw o fanteision mwy cyffredinol i'ch iechyd.

### Mae canu yn eich helpu i deimlo'n fwy positif

Mae pobl yn dweud fod canu yn codi eu hysbryd ac yn rhoi llawenydd iddynt. Maent yn teimlo'n bositif yn ystod y sesiwn, ac mae hwyliau da arnynt wedyn hefyd. Gall canu helpu os ydych chi'n teimlo'n isel, dan bwysau neu'n bryderus.

### Mae canu yn helpu i fagu eich hyder

Yn ôl pobl sy'n byw â chyflwr hirdymor ar yr ysgyfaint, mae canu yn gwneud iddynt feddwl eu bod nhw'n aelodau côr, yn hytrach na chleifion. Drwy ganu a bod yn rhan o grŵp, mae hyn yn rhoi hyder i chi ac ymdeimlad o lwyddiant, a gall dynnu eich meddwl oddi ar eich cyflwr. Gall roi hwb i chi roi cynnig ar weithgareddau eraill.

### Mae canu yn helpu chi deimlo'n rhan o grŵp

Drwy ganu'n rheolaidd mewn grŵp, gallwch deimlo'n llai unig ac mae'n ffordd o deimlo'n rhan o grŵp. Gallwch wneud ffrindiau newydd. Byddant yn deall eich heriau oherwydd maent hwythau yn eu hwynebu nhw hefyd. Mae hefyd yn gyfle i chi rannu eich profiadau chi a helpu eraill.

### Mae canu yn rhoi sgil newydd i chi

Drwy ymuno â grŵp canu, cewch ddysgu sgiliau newydd ac efallai adfywio rhai eraill. Gall dysgu caneuon newydd helpu chi i ganolbwyntio'n well, ac hefyd i brocio eich cof. Efallai y byddwch chi'n dod ar draws byd newydd o gerddoriaeth nad oeddech chi'n gwybod amdani or blaen!

## Beth sy'n digwydd mewn sesiwn canu'n iach i'r ysgyfaint?

Yn y sesiynau canu, edrychir ar amrywiaeth o ymarferion anadlu, caneuon a thechnegau anadlu. Mae'r sesiynau canu yno i chi gael mwynhad a symbyliad, a helpu efo eich symptomau hefyd.

## Cynhesu

Bydd y sesiwn yn cychwyn drwy gynhesu i baratoi eich corff am weithgarwch a'ch cael chi'n barod i ganu. Mae'n debyg y bydd hyn yn cynnwys:

- ymarferion cynhesu corfforol
- ymarferion anadlu
- ymarferion lleisiol fel gemau rhythm a thraw (ymarferion clymu'r tafod a chanu i fyny ac i lawr y raddfa)

Bydd yr ymarferion anadlu yn eich helpu chi reoli eich teimladau o golli'ch gwynt ac anadlu a symud ar yr un pryd. Drwy gynhesu, mae hyn yn paratoi eich llais yn barod i ganu. Wrth ganu, rydych chi'n defnyddio cyhyrau dros eich corff i gyd, felly mae'n bwysig iawn cynhesu.

## Caneuon

Bydd arweinydd y sesiynau canu yn dewis caneuon sy'n addas i bobl sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint, a chaneuon sy'n llawn hwyl hefyd. Bydd rhai caneuon yn cael eu canu ar ffurf galw ac ymateb ble byddwch chi'n gwrando ac yn ailadrodd beth mae'r arweinydd yn ei ganu, heb orfod darllen na meddwl beth sy'n dod nesaf.

### Ymarferion i chi eu gwneud yn eich amser eich hun!

Yn gyntaf, gofalgwch eich bod yn gyfforddus ac yn barod am eich ymarferion canu. Eisteddwch ar flaen cadair galed (fel cadair gegin). Sylwch ar eich anadlu ac unrhyw densiwn yn eich corff. Meddyliwch fod y tensiwn yn toddi ac yn diflannu.

Os allwch chi, ceisiwch sefyll efo eich traed led eich cluniau oddi wrth ei gilydd, a'ch breichiau lawr wrth eich ochr. Yna ymestyn eich breichiau i fyny ac agor eich ceg (yawn). Gwnewch hyn eto.

Codwch eich ysgwyddau at eich clustiau a gadael iddynt ddisgyn gan wneud sŵn chwythu mawr. Gwnewch hyn eto.

Gwnewch gylch efo'ch ysgwyddau (un ar y tro). Gwnewch ddau gylch i un cyfeiriad, yna dau arall i'r cyfeiriad arall.

Gwnewch ochenaid fawr, fel petaech chi newydd gamu i fath cynnes.

Rhowch sŵn 'sh' yn eich ochenaid, fel ton. Ar y diwedd, ceisiwch ymlacio a rhyddhau cyhyrau eich stumog i adael yr anadl yn ôl i mewn.

Nawr, canwch sain 'shee' hir. Ymlaciwch eich stumog ar y diwedd i adael eich anadl yn ôl i mewn. Rhowch eich dwylo ar eich stumog a dychmygu rhaff yn pasio drwyddo ch, fel cynffon. Dychmygwch rywun yn tynnu ar y rhaff wrth i chi ganu 'shee' a chyfrif 4, yna bod y rhaff yn cael ei gollwng a'ch stumog yn neidio yn ôl. Gwnewch hyn chwe gwaith.

Meddyliwch am y rhaff eto a chanu 'Rwy'n canu am un', 'Rwy'n canu am un, dau', 'Rwy'n canu am un, dau, tri' – a gweld pa mor bell allwch chi gyrraedd. Cofiwch ryddhau'r rhaff (a chyhyrau eich stumog) ar ddiwedd pob brawddeg.

Eisiau canu cân? Dewiswch un a chael hwyl! Sylwch ble mae angen i chi gymryd anadl a meddyliwch am y rhaff yn tynnu i mewn ac yn cael ei rhyddhau i helpu eich anadlu.

Peidiwch â phoeni sut fyddwch chi'n swnio – sut mae'n teimlo sy'n bwysig!

Gallwch brynu'r CD canu hwn, *Singing for Breathing*, gan Royal Brompton ar [www.rbhcharity.org/shop/singing-for-breathing-audio-cd](http://www.rbhcharity.org/shop/singing-for-breathing-audio-cd). Mae'n cynnwys ymarferion cynhesu, ymarferion anadlu a lleisiol a chaneuon. Nid yw hwn yn lle'r sesiynau canu, ond os nad ydych chi'n gallu mynd i'r sesiynau, neu eisiau ymarfer yn eich cartref, yna mae'n lle da i ddechrau.

## Sut fedra' i ymuno â grŵp canu?

Nid oes angen i chi gael unrhyw ddawn gerddorol, na phrofiad, i ymuno â grŵp canu. Mae rhai pobl yn gwrthod rhoi cynnig arni oherwydd eu bod yn teimlo nad ydynt yn gallu canu.

Ond nid oes angen i chi fod yn ganwr gwych i fanteisio ar ddysgu'r ymarferion anadlu, canu mewn grŵp, a chyfarfod â phobl eraill sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint. Efallai'n wir y gwelwch eich bod yn gallu canu'n well nag yr oeddech chi'n feddwl!

Gallwch [chwilio am grŵp wrth eich ymyl chi](#) neu ffonio ein llinell gymorth ar **03000 030 555**, dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 5pm. Mae'r grwpiau a restrir naill ai yn cael eu cefnogi gan y BLF neu'n annibynnol.

- Mae grŵp a gefnogir gan y BLF yn cael ei ddisgrifio fel hyn "dan arweiniad arweinydd canu lleol sydd wedi cymryd rhan yn ein rhaglen ganu". Golyga hyn fod yr arweinydd wedi cael hyfforddiant i arwain grwpiau canu i bobl sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint.
- Rydym yn rhestru rhai grwpiau canu annibynnol fel bod cynifer o bobl â phosibl yn gallu manteisio ar y math hwn o gymorth. Efallai bydd ymuno â grŵp canu annibynnol neu gôr yn hwyl, ond nid yw'n bosib i ni wneud sylwadau ar eu gallu i wella eich iechyd na'ch lles.

Chwiliwch am y grŵp canu ar gyfer iechyd yr ysgyfaint sydd agosaf atoch chi ar [blf.org.uk/support-in-your-area](http://blf.org.uk/support-in-your-area)

## Sut alla' i fod yn arweinydd grŵp canu'n iach i'r ysgyfaint?

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn bod yn arweinydd grŵp canu, gallwch wneud hyfforddiant ar ganu sy'n iach i'r ysgyfaint efo The Musical Breath ar [www.themusicalbreath.com](http://www.themusicalbreath.com)

Sefydlwyd The Musical Breath gan Phoene Cave, a fu'n gyfrifol am greu a chynnal hyfforddiant canu y BLF. Mae The Musical Breath yn gweithio ar draws y DU yn cynnal hyfforddiant a gweithdai gan ddefnyddio arbenigwyr ar anadlu, cerddoriaeth a'r llais.

### Cysylltwch â ni er mwyn darganfod cymorth yn agos i chi.

Llinell gymorth: **03000 030 555**

Dydd Llun i ddydd Gwener, 9yb-5yh

Ni fydd galw ein llinell gymorth fyth yn costio mwy na galwad lleol ac mae'r galwad fel arfer yn rhad ac am ddim, hyd yn oed ar ffôn symudol.

[helpline@blf.org.uk](mailto:helpline@blf.org.uk)

[blf.org.uk](http://blf.org.uk)

**Cod:** IS37 **Fersiwn:** 3

[blf.org.uk/singing](http://blf.org.uk/singing)

**Adolygiad diwethaf:** Medi 2020

**Adolygiad nesaf:** Medi 2023

Rydym ni'n gwerthfawrogi adborth ar ein gwybodaeth. Er mwyn mynegi eich barn, ac am y fersiwn diweddaraf o'r wybodaeth hon a chyfeirnodau, galwch y llinell gymorth neu ymwelwch â [blf.org.uk](http://blf.org.uk)