



Serch hynny, gall dysgu ymlacio ar adegau o banig gynnwys proses ddysgu, gan ddechrau trwy ymarfer dan amodau hawdd a chymryd amser i wneud hynny, ac yna ymarfer ymlacio o dan amgylchiadau sy'n gynyddol anodd.

Isod mae rhai technegau canllawiau a fydd yn eich helpu i ymlacio.

## Canllawiau Ymlacio

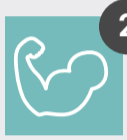
Mae cam cyntaf dysgu ymlacio (a defnyddio ymlacio fel 'amser penodol') yn cynnwys cyfres o ymarferion sy'n tynhau ac yna'n ymlacio grwpiau cyhyrau penodol, gan symud yn systematig drwy'r corff. Yn ddelfrydol, cynhaliwch bob ymarfer corff am oddeutu 5 eiliad ac ailadroddwch ddwy i dair gwaith ar gyfer pob grŵp cyhyrau. Gallwch ddod o hyd i fersiwn sain o'r ymarferion isod yn [https://projects.swan.ac.uk/thrombosis-psych/?page\\_id=110](https://projects.swan.ac.uk/thrombosis-psych/?page_id=110).



1 dwylo ac elinau (gwneud dwrn)



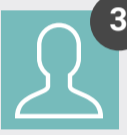
7 yn dal anadl ddofn



2 breichiau uchaf (cyffwrdd bysedd i'w ysgwydd)



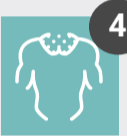
8 abdomen (tynnu cyhyrau stumog)



3 ysgwydd a gwddf isaf (tynnu ysgwyddau i fyny)



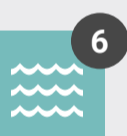
9 coesau a thraed (gwthio sawdl i ffwrdd, tynnu bysedd traed i bwyntio at y pen: peidiwch â chodi'r goes)



4 cefn y gwddf (cyffwrdd gen i'r frest)



5 gwefusau (eu gwthio at ei gilydd)



6 Talcen (crychu talcen)

Nid oes angen llawer o densiwn arnoch chi. Y peth pwysicaf yw canolbwyntio ar ymlacio pob grŵp cyhyrau yn dilyn y tensiwn - a pheidio â rhuthro'r ymarferion

Peidiwch ag ymestyn na gwthio'ch hun yn ormodol, ond wrth ymarfer yr ymlacio, cadwch eich hun yn ymwybodol sut rydych chi'n teimlo, beth yw'r gwahaniaeth rhwng tensiwn ac ymlacio, fel y gallwch chi ddechrau adnabod y gwahaniaethau hyn yn eich bywyd beunyddiol.

## Paratoi'r meddwl ar gyfer ymlacio



Gorweddwch ar wely neu gadair gyffyrddus fawr sy'n cynnal eich pen a'ch gwddf



Dewch o hyd i amser pan fydd neb yn tarfu arnoch; gall ymlacio gymryd hyd at 20 munud yn y dechrau.



Mae angen i chi dderbyn y bydd eich meddwl yn crwydro, efallai y byddwch chi'n colli trac neu'n dechrau hel meddyliau. Digwydda hyn i bawb. Ceisiwch ganolbwyntio yn ôl ar y broses ymlacio. Peidiwch â chythruddo na bod yn ddiamynedd. Bydd hyn yn eich atal rhag ymlacio.



Os yr ydych yn syrthio i gysgu cyn y diwedd, peidiwch â phoeni! Yn ddelfrydol, byddech yn ymarfer ymlacio ar adeg o'r dydd pan fyddwch chi'n fwy effro.

## Symud Ymlaen

Unwaith eich bod yn hyderus gallwch ymlacio gan ddefnyddio'r canllaw ymlacio, gallwch ddechrau ymgorffori ymlacio yn eich bywyd beunyddiol. Mae'n werth mynd i'r arfer o fod mor hamddenol â phosibl yn ystod y dydd.

Mae hyn yn ei gwneud hi'n llai tebygol o symud mewn i deimladau o banig ac yn rhoi llawer o ymarfer i chi wrth ymlacio i drefn.

Ceisiwch sefydlu arferiad rheolaidd o fonitro lefel eich tensiwn cyhyrol trwy'r corff (dyweder, bob awr neu ddwy neu pan fydd gennych ddiwyddiad a allai fod yn heriol): wrth i chi ddysgu ymlacio, efallai y byddwch chi'n synnu faint yn fwy ymwybodol yr ydych o'ch tensiwn.

Yr ateb yma yw ymlacio ar wahân ac i ymlacio fod yn sgil sydd wedi'i hymarfer yn dda fel nad yw'n amlwg i unrhyw un heblaw chi eich hun; a gellir ei ddefnyddio ar unrhyw adeg o'r nos neu'r dydd.

