Anadlu o'r diaffram (bol):

Eisteddwch neu gorweddwch yn gyfforddus gydag un llaw yn ysgafn ar eich brest uchaf ac un llaw ar eich abdomen (bol) uchaf, lle mae'n cwrdd â'ch asennau isaf.

Canolbwyntiwch ar eich anadlu.

Os yw'n gyfforddus i chi, anadlwch i mewn yn araf trwy eich trwyn, ac yna allan trwy eich trwyn neu'ch ceg.

Ceisiwch ymlacio'ch brest uchaf yn fwy wrth i chi anadlu i mewn ac allan. Efallai y bydd angen i chi addasu eich safle neu'ch ystum fel y gall gwaelod cawell eich asennau symud yn rhydd. Os bydd eich cefn yn grwm yna efallai bydd cawell yr asennau'n cael ei gyfyngu.

Ceisiwch ddychmygu bod gennych falŵn yn eich abdomen ac wrth i chi anadlu i mewn, mae'r balŵn yn chwyddo'n ysgafn gyda'r anadl. Dylai hyn achosi i'ch bol godi'n ysgafn, ac i'ch asennau isaf godi tuag at allan. Wrth i chi anadlu allan, dychmygwch y balŵn yn datchwyddo'n ysgafn – dylai eich abdomen syrthio'n ysgafn.

Gallwch hefyd ddychmygu neu ddelweddu cyhyrau llawr y pelfis yn 'rhyddhau', yn 'ymlacio' neu'n 'gollwng' gyda phob anadl.

Parhewch â'r dechneg anadlu hon am ychydig funudau ar y tro. Y nod yw arafu ac ailgyfeirio'r anadliadau, nid ymarfer anadlu'n ddwfn, a allai wneud i chi deimlo'n benysgafn. Os bydd hyn yn digwydd, dychwelwch i'ch anadlu arferol nes iddo setlo.

Fel gydag unrhyw sgil newydd, po fwyaf y byddwch yn ymarfer, yr hawsaf y bydd yn dod. Ailadroddwch sesiynau byr drwy gydol y dydd, neu mor aml ag sy'n ddefnyddiol i chi.

Delweddu:

Wrth i chi anadlu, meddyliwch am gyhyrau llawr y pelfis ar waelod eich pelfis.

Wrth i chi anadlu i mewn, dychmygwch eu bod yn 'gollwng', yn 'toddi', neu'n 'rhyddhau'.

Tynhau/Ymlacio Cyhyrau Llawr y Pelfis:

Anadlwch i mewn, yna wrth i chi anadlu allan gwasgwch gyhyrau llawr y pelfis **yn ysgafn** o'r rectwm, tuag i fyny ac ymlaen. Yna, wrth i chi anadlu i mewn, **rhyddhewch** gyhyrau llawr y pelfis... rhyddhewch ychydig yn fwy... a rhyddhewch ychydig yn fwy.

Gwnewch hyn hyd at 10 gwaith yn olynol.

Efallai y bydd y fideos canlynol yn ddefnyddiol i chi:

Pelvic Floor Relaxation Exercises for Pelvic Pain (Michelle Kenway) Pelvic Floor Relaxation Exercises for Pelvic Pain - YouTube

How to relax your pelvic floor to reduce pelvic pain (my Physio SA) How to relax your pelvic floor to reduce pelvic pain my Physio SA Adelaide Womens Physiotherapist - YouTube

Gwybodaeth ychwanegol:

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English