Ymestyn rhwng gwawr a machlud
Sgript ar gyfer plant cyn oed ysgol

Cam deffro – Dihuno'r corff
Symudiadau mawr, egnïol, cyflymach

Dechreuwch drwy orwedd ar y llawr. "Mae'n fore, mae'r haul yn dechrau codi, ac rydym yn dihuno…"

Ymestynnwch tua'r haul – safwch yn dalsyth, ymestynnwch eich breichiau'n uchel a wiglwch eich bysedd.

"Ymestynnwch eich corff a deffrwch eich cyhyrau."

Dechreuwch o'ch pen, yna eich gwddf, eich ysgwyddau, eich breichiau, top eich coesau ac i lawr heibio eich pengliniau nes cyrraedd bysedd eich traed! (Canwch "pen, ysgwyddau, coesau, traed")

"Nawr rydym am esgus ein bod yn goed sy'n ysgwyd gwlith y bore oddi ar ein dail."

Ystum coeden sy'n siglo – safwch gan ysgwyd eich breichiau a'ch coesau'n ofalus - "Mae angen i ni ysgwyd ac ysgwyd ac ysgwyd!"

"Edrychwch! Mae cwningod yn neidio yn y glaswellt"

Eisteddwch ar eich sodlau a neidiwch – plygwch yn isel a neidiwch i fyny

"Hop, hop, gwningod bach." (Canwch "See the little bunnies")

Cam trefnu – Ffocws a rheolaeth
Symudiadau arafach y mae mwy o reolaeth yn perthyn iddynt, cydbwysedd a chydsymud

"Nawr, rydym am gerdded ar hyd y llwybr yn y coed"

Cadw cydbwysedd wrth gerdded / Ystum coeden – camwch yn araf neu cadwch gydbwysedd

"Symudwch yn araf ac yn ofalus,a pheidiwch â sefyll ar unrhyw beth!"

"Edrychwch! Mae iâr fach yr haf wedi glanio ar fy llaw"

Ystum iâr fach yr haf – eisteddwch, sicrhewch fod eich traed yn cyffwrdd â'i gilydd, a symudwch eich coesau i mewn ac allan

"Symudiadau araf, llyfn tebyg i adenydd."

"Mae cath flinedig yn ymestyn draw fan 'na – allwn ni wneud hynny?"

Ystum cath-buwch – symudiad a reolir ar y dwylo a'r pengliniau

"Teimlwch eich cefn yn ymestyn."

Cam ymdawelu – Gorffwys a rheoleiddio

Llai egnïol, teimlo cysylltiad â'r ddaear, pwysau dwfn ac anadlu'n ddwfn

"Mae bron yn ddiwedd y dydd ac mae popeth yn mynd yn dawel…
Gadewch i ni orwedd yn y glaswellt fel neidr yn gorwedd yn yr haul."
Ystum cobra – codwch yn ofalus, anadlwch yn araf

"Mae'r haul yn machlud ac rydym yn troi'n greigiau trwm wrth ymyl nant." Ystum craig – ar eich ochr yn cwtsio, neu ar eich cefn gyda'ch dwylo ar eich bol "Teimlwch eich corff yn mynd yn drwm ac yn llonydd."

"Rwy'n gweld â'm llygad bach i ddraenog sy'n cysgu"
Ystum plentyn – yn gorffwys ac yn anadlu
"Anadlwch i mewn yn araf ac yn ddwfn…anadlwch allan yn araf."
(Canwch "Heno, heno hen blant bach")