

Gwneud Celf Haniaethol yn Hawdd

1. Gwrandewch ar gerddoriaeth sy'n ymlacio
2. Chwiliwch am ddalen o bapur a beiro / pensil.
3. Ymlaciwch. Caewch eich llygaid. Gadewch i'ch llaw symud dros y dudalen.
4. Stopiwch pan fyddwch chi'n teimlo ei fod yn iawn.
5. Lliwiwch y siapiau.
6. Llaw ar wal a mwynhewch.

