



BBC

THE CHOIR:

SING

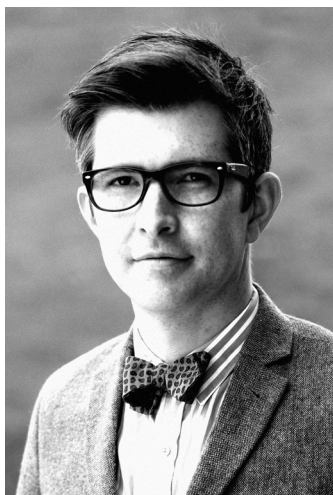
WHILE YOU

WORK

HANFODION CANU

bbc.co.uk/thechoir

HANFODION CANU



Gareth Malone

Croeso i ganllaw canu The Choir: Sing While You Work.

Os ydych chi'n darllen hwn, llongyfarchiadau gan eich bod un ai eisoes wedi cymryd y cam cyntaf ac ymuno â chôr yn y gwaith neu rydych yn meddwl am y peth.

Mae canu wrth gwrs yn dipyn o hwyl ond hefyd mae'n rhoi hyder i chi ac yn ymarfer i'r calon a'r ysgyfaint, sydd yn ei dro yn gweithio'r ymennydd. Mae perfformio gydag eraill mewn côr yn ffordd wych o ddechrau canu ac mae canu yn y gwaith gyda'ch cydweithwyr yn dod â buddiannau hefyd. Gall wella cyfathrebu a gwaith tîm ac mae'n ffordd wych i gael gwared â straen. Mae canu'n dda i chi!

Bydd eich côr-feistr yn eich arwain trwy hanfodion canu yn eich ymarferion ond mae'n bwysig ymarfer mor aml ag y gallwch chi – bydd y canllaw hwn yn eich helpu i wneud hynny ar eich pen eich hun.

Ewch i bbc.co.uk/thechoir i gael clipiau fideo a sain i'ch helpu.

Gallwch ganu yn unrhyw le. Beth am y bath, neu'r gegin wrth i chi baratoi bwyd neu yn y car wrth gyrru i'r gwaith?

Pob lwc

Gareth



CYCHWYN ARNI

OSGO

Bydd osgo da yn eich helpu i greu sain dda. Gan fod eich llais yn dod o'r tu fewn i'ch corff mae'r ffordd rydych yn sefyll yn effeithio ar sut rydych yn canu.

- Sefwch yn syth – dychmygwch ddarn o linyrn yn eich tynnu i fyny o dop eich pen.
- Gosodwch eich traed led ysgwyddau ar wahân, datglowch eich pengliniau a chadwch eich cydbwysedd.
- Dylai'ch pen fod i fyny, yn edrych yn syth ymlaen.
- Cadwch eich ysgwyddau i lawr a'ch abdomen wedi ymlacio.
- Ceisiwch ymlacio – bydd tensiwn yn eich rhwystro rhag gwneud sain dda.

Gan fod eich llais yn dod o'r tu fewn i'ch corff mae'r ffordd rydych yn sefyll yn effeithio ar eich canu.

ANADLU

Anadlu yw un o'r pethau pwysicaf i feddwl amdano pan fyddwch yn canu. Bydd anadlu'n gywir yn cynnal eich llais ond bydd anadlu yn y modd anghywir yn gwneud eich llais yn denau ac yn flinedig. Mae angen ymarfer ac amynedd i ddatblygu techneg anadlu dda.

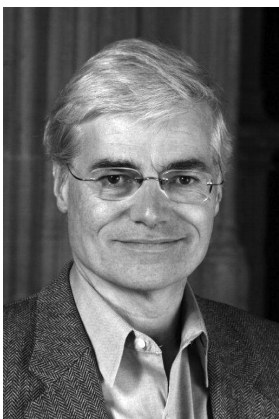
- Anadlwch yn ddwfn o waelod eich ysgyfaint. Dychmygwch gylch rwber o gwmpas eich gwasg, anadlwch i mewn a cheisiwch wthio'r cylch tuag allan.
- Dylech osgoi codi'ch ysgwyddau wrth i chi anadlu i mewn, ymlaciwch nhw a chadwch nhw'n wastad.

Rhowch dro ar yr ymarferion anadlu yma

Gorweddwch ar eich cefn ar y llawr gyda'ch dwylo ar eich stumog. Anadlwch i mewn a bydd eich dwylo'n codi, nawr anadlwch allan ac fe fyddan nhw'n gostwng. Yn y safle yma mae bron yn amhosibl i chi anadlu yn y modd anghywir. Ceisiwch anadlu fel hyn pan fyddwch yn canu.

Ymarferwch anadlu'n ddwfn, yn araf llenwch eich ysgyfaint ag aer a'i ollwng yn araf, gan yn raddol gynyddu'r amser mae'n ei gymryd i wagio'ch ysgyfaint – bydd hyn yn eich paratoi ar gyfer unrhyw gymalau hirach y bydd angen i chi eu canu.

Ewch i bbc.co.uk/thechoir am fwy o wybodaeth.



O ddysgu'r nodau i berfformio fel tîm hynod sensitif, canwch gydag angerdd. Yna bydd eich holl gyneddfau'n effro a byddwch yn gallu rhoi o'ch gorau glas. Os ydych chi'n ei hoffi, fe fyddan nhw.

Ralph Allwood

Beirniad, *The Choir: Sing While you Work*
Ffotograffydd © Tom Allwood



CYNHESU

EICH CORFF

Mae'n hanfodol paratoi'ch corff cyn i chi ddechrau canu, mae angen i chi gynhesu cyn perfformio.

- Ysgwydwch eich corff er mwyn ei lacio.
- Yn araf ymestynnwch eich breichiau tuag at y nenfwd ac yna gollyngwch nhw'n araf yr holl ffordd i lawr fel eich bod yn ymestyn tuag at y llawr.
- Roliwch eich ysgwyddau yn ôl ac yna ymlaen. Nesaf roliwch dim ond un ysgwydd nol ac yna ymlaen, nawr gwnewch yr un peth â'r ysgwydd arall.
- Yn araf iawn roliwch eich pen o ochr i ochr, gofawch beidio â gwthio'n rhy galed neu gallech straenio'ch gwddf.

EICH LLAIS

Wedi i chi baratoi'ch corff, mae angen i chi nawr baratoi'ch llais, bydd hyn yn osgoi straenio a niweidio tannau'ch llais. Rhowch dro ar yr ymarferion hyn:

Ymarfer 1

- Anadlwch allan drwy'ch ceg gan ollwng yr aer i gyd allan o'ch ysgyfaint.
- Pan fydd eich ysgyfaint yn teimlo'n hollol wag, ymlaciwch gyhyrau'r stumog, agorwch eich ceg a gadewch i'r aer lifo'n ôl i mewn.

- Gwnewch hyn sawl gwaith.
- Nawr anadlwch i mewn eto a phan fyddwch yn rhyddhau'r aer ychwanegwch sain 'sss'. Nodwch pa mor hir y gallwch ei ddal.
- Rhowch dro arall ar hyn gan ddefnyddio seiniau 'shh' ac 'fff'. Bydd hyn yn helpu i gryfhau gwahanol gyhyrau lleisiol.

Ymarfer 2

- Caewch eich llygaid a threuliwch beth amser yn anadlu i mewn drwy'ch trwyn ac allan drwy'ch ceg.
- Wrth anadlu i mewn, dychmygwch yr anadl yn mynd i lawr i ran isaf yr ysgyfaint, gan gadw'r ysgwyddau i lawr ac wedi ymlacio.
- Wrth anadlu allan, ceisiwch gadw'ch siâp chwyddedig, gan anadlu allan yn araf nes y byddwch yn teimlo mor wag â phosibl.

Ymarfer 3

- Gan gyfri pedwar, anadlwch allan gan ddod â'ch clust chwith i lawr at eich ysgwydd.
- Gan gyfri pedwar, anadlwch i mewn gan ddod â'ch pen i fyny i'r man cychwyn.
- Gwnewch hyn eto'r ochr arall.

Bydd anadlu'n gywir yn cynnal eich llais ond bydd anadlu yn y modd anghywir yn gwneud eich llais yn denau ac yn flinedig.



DOD O HYD I'CH LLAIS

CWMPAS LLEISIOL

Eich cwmpas yw'r nodau uchaf ac isaf y gallwch eu canu. Mae yna chwe phrif fath o leisiau oedolion gaiff eu dosbarthu yn ôl eu cwmpas (dangosir yr uchaf i'r isaf)

- Soprano (benywaidd uchel)
- Mezzo Soprano (benywaidd canol)
- Alto (benywaidd isel)
- Tenor (gwrywaidd uchel)
- Bariton (gwrywaidd canol)
- Bas (gwrywaidd isel)

Mae'r cwmpasau'n gorgyffwrdd a gan fod llais pawb yn wahanol efallai na fydd eich llais yn ffitio'n union i un o'r rhain.

I ddod o hyd i'ch cwmpas:

- Canwch y nodyn sydd fwyaf naturiol i chi.
- Yn raddol, ewch â'r traw i fyny i'r nodyn uchaf y gallwch ei ganu'n gyfforddus heb straenio'ch llais.
- Nawr ewch ag ef i lawr yr holl ffordd i'r nodyn isaf posibl, eto heb straenio'r llais.
- Gallwch hefyd roi tro ar yr uchod gyda llinell o gân, gan godi a gostwng y traw bob tro y byddwch yn ei hailadrodd.

SAIN

- Dewiswch nodyn cyfforddus a chanwch 'Ahhh'.
- Dechreuwch mor dawel ag y gallwch, cyn cynyddu'r sain yn raddol, peidiwch ag anghofio anadlu.
- Gallwch hefyd roi tro ar hyn gyda llinell o gân, gan godi'r sain mor uchel ag y gallwch chi heb straenio'ch llais.

YNGANIAD

Mae hefyd yn bwysig canolbwyntio ar sut rydych chi'n canu'r geiriau – eich ynganiad. Mae canu'r geiriau'n glir fel bod eich cynulleidfa'n gallu clywed y geiriau yr un mor bwysig â chanu mewn tiwn. Mae lleferydd ac acenion yn amrywio ond fe ddylai fod yna unffurfiaeth pan yn canu fel bod unrhyw arwydd o acen yn diflannu. Wrth ganu mae'r dôn ar y llafariad gan mai nhw sy'n cario'r alaw.



Canwch eich gorau glas ac efallai y cewch eich synnu beth a ddysgwch chi amdanoch eich hun. Os na feddylioch erioed y gallech chi ganu, rhowch eich hun dan ofal cyfarwyddwr cerdd cymwys i ddarganfod yr hyn y gallwch ei wneud.

Manvinder Rattan

Beirniad, The Choir: Sing While you Work



YMARFER, YMARFER, YMARFER

Gall hyd yn oed yr ychydig lleiaf o ymarfer wneud gwahaniaeth mawr; felly does yna ddim esgus am beidio gwneud ychydig bob dydd.

Bydd ychydig o gynhesu bob dydd yn cynyddu nerth a chynhwysedd eich ysgyfaint a chynyddu'ch stamina. Mae yna nifer o ffyrdd i ymarfer; mae yna ychydig awgrymiadau isod:

- Rhowch un o'ch hoff ganeuon ymlaen, a chanwch gyda hi. Dewiswch ganeuon sydd â melodi gyfarwydd a chwmpas cyfyngedig.
- Rhannwch y caneuon yn ddarnau a meddylwch am y geiriau a'r synau rydych yn eu canu.
- Gwrandewch amoch eich hun. Ydych chi'n gwneud sain dda? Ydych chi mewn tiwn? Hyfforddwch eich clustiau yn ogystal â'ch cyhyrau lleisiol.
- Ceisiwch ganu'n fyrfyr, defnyddiwch linell o gân gyfarwydd fel man cychwyn a chwarae gyda'r nodau a'r rhythm.
- Rhowch dro ar gân heriol neu nodyn anodd, efallai y bydd yn gofyn am dipyn o ymdrech ond mae hyn yn ffordd wych i ddatblygu'ch techneg a'ch cwmpas.
- Canwch o flaen ffrind a gofynnwch am adborth.

HANFODION CÔR

Mae corau wedi bodoli ers miloedd o flynyddoedd. Am ran helaeth o'r amser hynny fyddai corau ddim ond yn canu un llinell. Ond erbyn heddiw mae'r rhan fwyaf o gorau yn canu mewn harmoni, sy'n golygu bod pob adran yn canu gwahanol nodau'r un pryd gan greu effaith gerddorol hyfryd.

Mae gan y rhan fwyaf o gorau cymysg bedair adran –
Merched: *Soprano, Alto*
Dynion: *Tenor, Bas*

Byddai'n fuddiol cael cydbwysedd rhesymol rhwng y pedwar prif lais. Yn aml iawn gall tenoriaid fod yn brin; weithiau rhaid i'r Baswyr helpu gyda llinellau'r tenoriaid.

**Agosatrwydd yw mur amddiffynnol eich côr.
Byddwch yn gryf fel un, lleisiau'n diasbedain gan
ddod â llawenydd i'r gwrandäwr.**

Ruby Turner

Beirniad, The Choir: Sing While you Work



BYDDWCH WYCH

Mae'r rhan fwyaf o gorau yn canu mewn harmoni, sy'n golygu bod pob adran yn canu gwahanol nodau'r un pryd gan greu effaith gerddorol hyfryd.

Ystyriwch beth hoffech chi ei ganu fel côr, bydd eich côr-feistr bob amser yn agored i awgrymiadau fydd yn ehangu'ch repertoire. Fe fydd gennych eisoes eich hoff ganeuon yr hoffech eu hawgrymu ond mae yna ddigon o fannau eraill i fynd i gael ysbrydoliaeth.

bbc.co.uk/music

Siop un stop ar gyfer cerddoriaeth, lle cewch chi bopeth sydd gan y BBC i'w gynnig mewn cerddoriaeth, yn cynnwys arddangosfeydd, sesiynau cerddorol unigryw a chyfweliadau. Hefyd clipiau a chasgliadau dan ofal cyflwynwyr, gwesteion a staff y BBC.

BBC Radio 1 – bbc.co.uk/radio1

Y newyddion diweddaraf am recordiau newydd.

BBC Radio 2 – bbc.co.uk/radio2

Cewch wrando ar raglenni a sesiynau Radio 2.

BBC Radio 3 – bbc.co.uk/radio3

Dewch o hyd i gerddoriaeth, drama a digwyddiadau ar Radio 3.

BBC Radio 6 music – bbc.co.uk/6music

Gwrandewch ar gerddoriaeth arloesol heddiw a cherddoriaeth eiconig ddoe.

Gallwch fenthyg cerddoriaeth oddi wrth eich llyfrgell leol neu gallwch chwilio ar-lein gan fod yna lawer o gerddoriaeth am ddim ar y rhyngwyd. Pam na ddilynwch chi flog neu ymuno â fforwm? Gall ysbrydoliaeth daro unrhyw le ar unrhyw bryd felly agorwch eich clustiau!

