



Laura Karadog: Creu Ap Cwtsh: Ap i helpu chi i ddod i adnabod eich hun / Creating Ap Cwtsh: An app to help you get to know yourself

Published on 27/04/2018 — Yn Erthyglau/Ffurfiol

Mae criw yn Abertawe a Gorllewin Cymru wedi creu adnodd newydd i'ch cychwyn chi ar y daith o ddod i adnabod eich hun. Yma, mae Laura Karadog, athrawes yoga trwy gyfrwng y Gymraeg, yn esbonio mwy...

A group of people from Swansea and West Wales have created a new resource to start you on the journey to get to know yourself. Here, Laura Karadog, Welsh-medium yoga teacher, explains more...

Ar Ebrill 27^{ain}, lansiwyd Ap Cwtsh, sef ap Cymraeg sydd yn cyflwyno defnyddwyr i dechnegau myfyrio syml. Nod yr ap yw helpu pobl i gychwyn ar y daith fewnol i ddod i adnabod eu hunain ac i ddarganfod y bodlonwydd a'r heddwch sydd tu mewn i bob un ohonom.

Rwyf yn ymarfer yoga ers ugain mlynedd, ac yn dysgu yoga i eraill ers 13 mlynedd. Yn ystod y cyfnod hwnnw, rwyf wedi gweld yoga yn datblygu o rywbeith oedd yn cael ei gysylltu gyda hipis a merched canol oed i fod yn 'frand' byd-eang gwerth biliynau sydd yn cael ei hysbysebu gan ferched ifanc, *hypermobile* tenau mewn leggings drud: edrychwch ar #yoga ar Instagram.

The 27th of April sees the launch of Ap Cwtsh. Ap Cwtsh is a Welsh-language application which introduces users to simple meditation techniques. The aim of the app is to help people set out on the inner journey to self-knowledge and to discover the contentment and peace that is in every one of us.

I have been practising yoga for twenty years, and teaching yoga to others for thirteen years. During this time I have seen yoga develop from something associated with hippies and middle-aged women into a worldwide 'brand' worth billions, advertised by young, slender, *hypermobile* women in expensive leggings: look up #yoga on Instagram.

Bellach, os ydw i'n dweud wrth rhywun fy mod yn dysgu yoga, yn hytrach na gofyn "Beth yw yoga?" maent yn fwy tebygol o ofyn "Pa fath o yoga? Wyt ti wedi clywed am hot yoga / goat yoga / beer yoga?" Mae yoga, ac yn fwy diweddar ymwybyddiaeth ofalgar neu mindfulness, bellach yn dermau sydd wedi cyrraedd y brif ffrwd.

Gallwn ddathlu hyn i raddau gan fod y potensial i fwy o bobl gael eu cyflwyno i fuddiannau disgylblaethau fel yoga ac ymwybyddiaeth ofalgar. Ond ar y llaw arall, pan mae rhywbeth yn cael ei boblogeiddio fel hyn, mae mewn perygl o gael ei lastwreiddio a'i gamddehongli. O ystyried hynny, pan ddaeth y cynnig i gyfrannu at Ap myfyrio Cymraeg, bum yn pendroni'n hir os y dylawn i wneud a'i peidio. Ond, o drafod gyda Eleri Griffiths o [Fenter Iaith Abertawe](#), daeth yn glir ein bod yn gytûn ar sawl peth.

Yn gyntaf, roeddem yn cytuno na allai ap gymryd lle cyswllt gydag athro mewn bywyd go iawn. Yn hytrach, roeddem yn gytûn y gallai ymarfer drwy gyfrwng ap fod yn fan cychwyn da ar gyfer dysgu mwy am ddisgylblaethau fel yoga a myfyrio. Oherwydd hynny, penderfynom greu 'Y Llyfr Lles' sef cyfeirlyfr o athrawon ledled Cymru sydd yn gallu dysgu yoga, myfyrio a disgylblaethau eraill megis Tai Chi a Qi Gong trwy gyfrwng y Gymraeg. Mae'r Llyfr Lles ar gael ar [wefan Ap Cwtsh](#).

Yn ail, roeddem yn cytuno ar bwysigrwydd cyflwyno'r disgylblaethau hyn trwy gyfrwng y Gymraeg. Pan fydda i'n dysgu yoga yn Gymraeg, mae pobl yn aml yn sôn pa mor wahanol yw'r profiad i fod mewn dosbarth cyfrwng Saesneg. Weithiau byddant yn dweud eu bod yn gallu ymlacio'n haws neu eu bod yn deall yn well neu eu bod yn teimlo'n fwy cartrefol. A chan fod nifer o bobl yng Nghymru eisoes yn defnyddio apiau myfyrio megis 'headspace' a 'calm', roeddem eisiau sicrhau fod opsiwn Cymraeg ar gael iddynt hefyd.

Yn olaf, roeddem yn gytûn y dylai'r ap fod ar gael yn rhad ac am ddim.

Felly, pam galw'r ap yn Cwtsh? Mae Cwtsh yn air Cymraeg nad oes modd ei gyfieithu'n iawn i'r Saesneg. Mae gwefan Prifysgol De Cymru yn cynnig y diffiniad yma:

"Ask a Welsh person what a 'cwtch' is and often they'll give you a fond smile – because a cwtch is evocative – it has the magical quality of transporting someone back to the safety of their childhood. This corresponds with the word's other meaning, which is a place to safely store things – if you give someone a cwtch, you're figuratively giving them a 'safe place'."

Rydym yn gobeithio y bydd Ap Cwtsh felly yn hafan ddigidol i Gymry droi tuag ato er mwyn cychwyn ar y daith o gysylltu'n ddyfnach gyda nhw eu hunain drwy dechnegau myfyrio, yoga a disgylblaethau tebyg. Yn ogystal a theimlo fel hafan glud, rydym yn gobeithio y bydd yr ap yn adlewyrchu cynheswydd a natur groesawgar y Cymry ac yn helpu'r defnyddiwr i deimlo fel petai'n rhoi cwtch iddo ef hi ei hun wrth ei ddefnyddio. Wrth ddysgu yoga, un o'r prif bethau yr wyf yn ei bwysleisio yw pwysigrwydd trin ein hunain gyda charedigwydd a chariad. Rwyf yn gobeithio fod hyn yn cael ei gyfleo yn Ap Cwtsh.

I helpu i greu'r naws gartrefol a Chymreig yn yr ap, rydym wedi cydweithio gyda'r cerddorion talentog, Delyth ac Angharad Jenkins, sydd wedi cyfrannu cerddoriaeth gefndirol arbennig iawn ar gyfer y myfyrdodau. Hefyd, mae Betsan Evans yn ffotograffydd gwych sydd wedi cyfrannu lluniau o harddwch naturiol Cymru fydd i'w gweld ar y sgrin wrth i bobl ddefnyddio Ap Cwtsh.

Mewn byd sydd yn llawn ansicrwydd, rydym yn gobeithio y bydd Ap Cwtsh yn annog pobl i gymryd y cam cyntaf i ddod i adnabod eu

Now if I say to someone that I teach yoga, rather than ask 'What's yoga?' they are more likely to ask 'What kind of yoga? Have you heard of hot yoga / goat yoga / beer yoga?'. Yoga, and more recently mindful awareness or mindfulness, have now become mainstream terms.

I can rejoice in this in so far as it represents the potential for more people to get an introduction to the benefits of disciplines like yoga and mindfulness. But on the other hand, when something becomes popularised like this, it is in danger of being watered down and misinterpreted. For this reason, when I was offered the opportunity to contribute to a Welsh meditation app, I pondered for a long time as to whether I should do it or not. But when I discussed the matter with Eleri Griffiths of [Menter Iaith Swansea](#) it became clear that we were of one mind on many things.

Firstly, we agreed that the app could not take the place of contact with a teacher in real life. Rather, we were in agreement that practice through the medium of an app could at least be a good starting point for learning more about disciplines like yoga and meditation. So, we decided to create the 'Resource Book', that is, a directory of teachers throughout Wales able to instruct in yoga, meditation and other disciplines like Tai Chi and Qi Gong through the medium of Welsh. The Resource Book is available on the [Ap Cwtsh website](#).

Secondly, we agreed on the importance of presenting these disciplines through the medium of Welsh. When I teach yoga in Welsh, people often comment on how different the experience is in a class using the medium of English. Sometimes they say they can relax more easily or understand better or feel more at home. And since a number of people in Wales already used meditation apps like 'headspace' and 'calm', we wanted to ensure that they also had a Welsh option available to them.

Lastly we agreed that the app should be available free of charge.

So, why call the app Cwtsh? Cwtsh (or cwtch) is a Welsh word that cannot be translated exactly into English. The University of South Wales offers the following definition:

So, we are hoping that Ap Cwtsh will be a digital haven that Welsh people can turn to in setting out on the journey of a deeper relationship with their own beings, through the techniques of meditation, yoga and similar disciplines. As well as feeling like a safe haven, we hope that the app will reflect the warmth and welcoming nature of the Welsh and will help its users to feel as if it by using it they were being given a 'cwtsh', a little corner of their own. When teaching yoga, one of the chief things that I emphasise is the importance of treating ourselves with kindness and love. I hope that the Ap Cwtsh conveys this.

To help create a homely Welsh atmosphere in the app, we have worked together with the talented musicians Delyth and Angharad Jenkins, who have contributed very special background music for the meditations. In addition, the fine photographer Betsan Evans has contributed pictures of the natural beauty of Wales which people can see on the screen as they use Ap Cwtsh.

In a world full of uncertainty, we hope that Ap Cwtsh will encourage people to take the first step in coming to know themselves at a deeper

hunain ar lefel ddyfnach. Ac rydym wrth ein boddau ein bod yn gallu
cynnig hyn trwy gyfrwng y Gymraeg.

level. And we are delighted that we have been able to do this through
the medium of Welsh.

“

Rydym yn gobeithio y bydd yr ap yn
adlewyrchu cynhesrwydd a natur groesawgar
y Cymry ac yn helpu'r defnyddiwr i deimlo fel
petai'n rhoi cwtsh iddo ef/hi ei hun wrth ei
ddefnyddio.

apcwtsh.cymru @ApCwtsh facebook.com/apcwtsh instagram.com/apcwtsh

laurakaradog.cymru @Yoga_Laura facebook.com/yogalaurakaradog

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gyfforddus a
gadewch i'ch llygaid gau

Laura Karadog

#apcwtsh

