

I'D DO ANYTHING

Canllaw cryno
ar ganu

B B C



*“Consider yourself one of the family
We’ve taken to you so strong
It’s clear we’re going to get along!”*

Croeso i arweiniad cerddorol *I'd Do Anything*.
Fe welsoch chi'r rhaglen – nawr dyma'ch cyfle chi i
godi'r to!

'Sdim ots os ydych chi'n amatur pur neu heb ganu ers
tro byd. Dyw hi byth rhy hwyr i chi ddechrau canu.

Gall canu eich helpu i gadw'n heini a hybu'ch hyder –
a gorau oll, mae'r cyfan am ddim.

Gallwch ganu'n unrhyw le – yn y car, yn y gawod neu
gyda'ch ffrindiau.

Dysgwch am ymarferiadau cynhesu a chynghorion
canu, a'r cysylltiadau pwysig os ydych chi am
fynd ymhellach.

Canwch a mwynhewch!

Graham Norton

Graham Norton



Dechrau arni

Osgo

I sicrhau'r sŵn gorau:

- Sefwch yn syth
- Cadwch eich traed ar wahân – lled ysgwydd
- Cadwch eich ysgwyddau i lawr
- Ymlaciwch eich corff yn llwyr

Anadlu

Mae angen ymarfer, amynedd a chryn dipyn o ganolbwyntio i anadlu'n dda:

- Anadlwch yn ddwfn o waelod eich ysgyfaint – dychmygwch fod gennych gylch rwber am eich canol, anadlwch i mewn a thriwch wthio'r cylch rwber allan.
- Peidiwch â chodi'ch ysgwyddau wrth anadlu i mewn – ymlaciwch a'u cadw'n wastad.
- Ymlaciwch! Ni fyddwch yn gwneud sŵn da os ydych chi'n llawn tyndra.

Ymarfer corff syml:

Gorweddwch ar eich cefn ar lawr, gyda'ch dwylo ar eich bol. Anadlwch i mewn, a bydd eich dwylo'n codi. Anadlwch allan, a bydd eich dwylo'n gostwng. Mae bron yn amhosibl anadlu'n anghywir fel hyn. Ceisiwch anadlu fel hyn wrth ganu.

Mae cantorion fel athletwyr; mae angen cynhesu cyn perfformio.

- Llaciwch ac ysgwyd eich corff i gyd.
- Ymestynnwch eich breichiau'n araf i'r awyr cyn ymestyn i'r llawr.
- Trowch eich ysgwyddau yn ôl ac ymlaen.
- Trowch eich pen o ochr i ochr yn araf bach – peidiwch â gwthio'n rhy galed rhag ofn i chi straenio'ch gwddf.
- Cynheswch eich llais er mwyn osgoi straenio a niweidio tannau'ch llais.

Dilynwch y camau hyn yn *ofalus* bob dydd er mwyn cynyddu gallu a chryfder eich ysgyfaint:

- Anadlwch allan drwy'ch ceg gan ryddhau'r aer i gyd o'ch ysgyfaint.
- Unwaith y bydd eich ysgyfaint yn teimlo'n hollol wag, llaciwch gyhyrau'ch stumog, agorwch eich ceg ac anadlwch i mewn unwaith eto. Gwnewch hyn sawl gwaith.
- Anadlwch i mewn eto, a gwnewch sŵn "sss" wrth anadlu allan. Am ba hyd allwch chi wneud hyn?
- Gwnewch yr un peth eto gyda'r seiniau "shh" a "fff". Bydd hyn yn helpu i adeiladu cyhyrau lleisiol gwahanol.



Taro'r nodyn cywir

Nawr mae'n bryd gweld sut siâp sydd ar eich llais go iawn!

Cwmpas lleisiol (y nodau uchaf ac isaf rydych chi'n gallu'u canu)

- Canwch y nodyn sydd fwyaf naturiol i chi.
- Yn raddol, canwch y nodau uwch fesul un tan i chi gyrraedd y nodyn uchaf posibl heb straenio'ch llais.
- Yna, canwch y nodau is fesul un tan i chi gyrraedd y nodyn isaf posibl heb straenio'r llais.
- Gallwch roi cynnig ar hyn gyda llinell o gân, a dechrau ar nodyn is neu uwch bob tro. Dechreuwch gyda:

*“Doe – a deer,
a female deer”*

Sain

- Dewiswch nodyn cyfforddus, a chanwch 'Ahhhh'.
- Dechreuwch mor ddistaw â phosibl cyn canu'n uwch yn raddol (cofiwch anadlu!).
- Gallwch ddefnyddio seiniau o'ch hoff ganeuon. Beth am ddechrau trwy ganu 'pah' o'r llinell:

“Oom pah pah!”

Ynganu

- Canwch y llinell isod 20 o weithiau.
- Gwnewch yn siŵr fod pob sain a llythyren yn swnio'n glir fel cloch. Mae'n haws dweud na gwneud!

*“You gotta picka
pocket or two”*

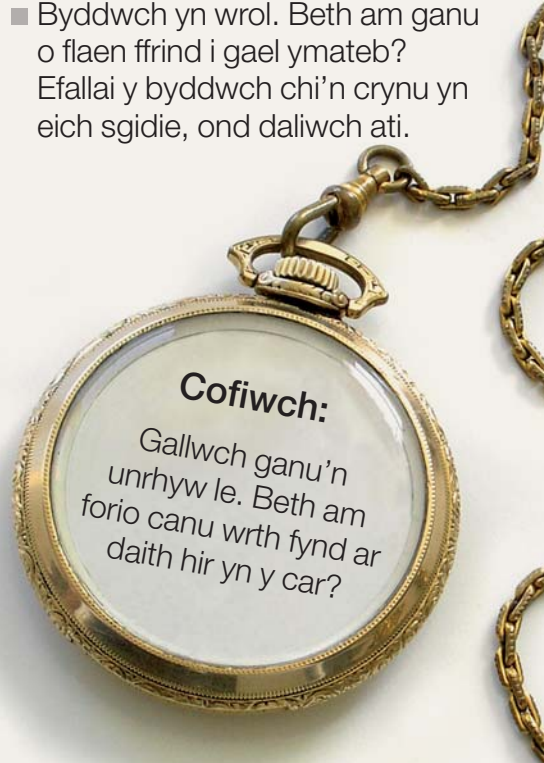
Dyfal donc

Pa fath o ganeuon hoffech chi eu canu? Chwiliwch am fathau gwahanol o ganeuon, cerddorion a chyfansoddwyr yn eich llyfrgell leol, neu yn: bbc.co.uk/music

Os na allwch chi ddarllen cerddoriaeth, chwiliwch am lyfrau canu sy'n cynnwys crynoddig i'ch helpu i ddysgu'r nodau cywir.

Gair i gall

- Edrychwch ar y gân fesul pennill neu gymal, a meddyliwch am y geiriau a'r seiniau go iawn.
- Gwrandewch yn astud. Ydych chi'n canu'n soniarus ac mewn tiwn? Dysgwch sut i wrando yn ogystal â chanolbwyntio ar eich cyhyrau lleisiol.
- Ceisiwch ganu'n fyrfyfyr – dewiswch linell o'ch hoff gân fel man cychwyn, ac arbrowfch gyda nodau a rhythmau'r darn.
- Triwch ganu cân neu nodyn cymhleth – waeth pa mor anodd yw hi, mae'n ffordd wych o ddatblygu'ch techneg a'ch gallu i gyrraedd nodau is ac uwch.
- Byddwch yn wrol. Beth am ganu o flaen ffrind i gael ymateb? Efallai y byddwch chi'n crynu yn eich sgidie, ond daliwch ati.



Cân di bennill fwyn



Mae perfformio gydag eraill yn ffordd wych o fagu hyder a gwella'ch techneg... ac yn dipyn o hwyl hefyd!

Edrychwch am bosteri sy'n hysbysebu grwpiau theatr gerdd a chorau lleol, mewn llyfrgelloedd, canolfannau cymuned, siopau cerdd neu'ch papur bro – neu beth am osod hysbyseb eich hun?

Dolenni defnyddiol

Ymuno â chôr –
www.choirs.org.uk
Rhestr o 2,000 o gorau ledled y DU.

Making Music –
www.makingmusic.org.uk
Chwilio am grŵp cerdd yn eich ardal chi.

The National Youth Music Theatre – www.nymt.org.uk
Mwy o wybodaeth am weithdai theatr gerdd i bobl ifanc.



Scottish Music Centre –
[www.scottishmusiccentre.com/
directory](http://www.scottishmusiccentre.com/directory)

Cyfeiriadur helaeth o sefydliadau,
canolfannau a chorau yn yr Alban.

The National Operatic and
Dramatic Association –
www.noda.org.uk

Cliciwch ar 'NODA regions' a
defnyddiwch y map i ddod o hyd
i'ch pencadlys a'ch grwpiau lleol.

Sing Up – www.singup.org

Gwefan ddefnyddiol sy'n llawn
syniadau ac adnoddau i'r teulu
cyfan ganu gyda'i gilydd, gan
gynnwys caneuon gwych ar gyfer
teithiau car a cherddoriaeth
gefnidir i'w lawrlwytho â geiriau.

Gair i gall

- Fe allwch chi gydganu i glasuron
sioeau cerdd trwy wrando ar BBC
Radio 2, gan gynnwys sioeau fel
Elaine Paige on Sunday:
bbc.co.uk/radio2/musicaltheatre

Beth nesaf?

Os ydych chi'n meddwl mynd gam ymhellach, beth am gael gwersi canu?

Bydd manylion am diwtoriaid i'w gweld ar hysbysfyrddau ysgolion lleol, colegau, llyfrgelloedd neu siopau cerdd.

Ffoniwch y tiwtoriaid ymlaen llaw cyn dewis yr un mwyaf addas i chi neu'ch plentyn. Ydyn nhw'n arbenigo mewn math arbennig o ganu? Oes ganddyn nhw brofiad o addysgu cantorion o'ch safon chi? Oes ganddyn nhw eirida?

Dolenni defnyddiol

Incorporated Society of Musicians – www.ism.org

Dod o hyd i diwtoriaid sydd wedi'u dilysu gan Gymdeithas Gorfforedig y Cerddorion.

The Music Industries Association – www.mia.org.uk

Sut i ddewis athro cerdd a dolenni defnyddiol eraill.

Gwasanaethau cerddoriaeth AALI –

www.federationmusic.org.uk
Manylion am eich gwasanaeth cerdd lleol.

Learndirect –
www.learndirect.co.uk
neu 0800 100 900

Ffoniwch neu chwiliwch drwy'r gronfa ddata ar-lein am fanylion cyrsiau cerdd lleol.

BBC Learning –
bbc.co.uk/learning
Gwybodaeth am gyrsiau lleol.

BBC Blast –
bbc.co.uk/blast/music
Cynghorion gwych i gerddorion ifanc brwdfrydig.

Radio 2 Music Club –
bbc.co.uk/radio2/musicclub
Sesiynau cerdd Radio 2 a'r digwyddiadau diweddaraf.

Radio 3 –
bbc.co.uk/radio3
Cerddoriaeth, drama a digwyddiadau ar Radio 3.



Grwpiau Perfformio'r BBC

Mae'r BBC Singers, unig gôr proffesiynol llawn amser Prydain, a phum cerddorfa'r BBC yn perfformio ym mhob cwr o'r DU gydol y flwyddyn. Nhw hefyd yw asgwrn cefn digwyddiadau'r gorfforaeth, fel BBC Proms. Mae Radio 2 a Radio 3 yn darlledu eu cyngherddau'n rheolaidd. Maen nhw'n cynnal gweithgareddau cerdd hwyliog, am ddim i bobl o bob oed a gallu.

Ewch i'w gwefannau am fwy o wybodaeth, ac i chwilio am weithdai, digwyddiadau a pherfformiadau lleol:

bbc.co.uk/orchestras
bbc.co.uk/singers

Noddi doniau cerddorol

Elusen yw BBC Performing Arts Fund sy'n cefnogi doniau cerddorol newydd ac uchelgeisiol.

Sefydlwyd y gronfa wreiddiol yn 2003 dan yr enw Fame Academy Bursary, er mwyn cefnogi doniau newydd trwy wahanol gynlluniau cerdd. Mae arian o bleidleisiau ffôn sioeau'r BBC fel *I'd Do Anything* yn mynd i goffrau'r elusen.

Hyd yma, mae'r elusen wedi cyfrannu dros £2 filiwn at brosiectau theatr gerdd, cerddoriaeth drefol, bwrsariaethau addysg a dyfarniadau offerynnau ac adnoddau cerdd.

Am fwy o wybodaeth am y dyfarniadau a sut i wneud cais am fwrsariaeth, ewch i:

bbc.co.uk/performingartsfund

Dyw hi byth rhy hwyr i daro'r nodyn cyntaf.
Gair i gall ar ddechrau canu.

Cyhoeddwyd gan BBC Learning –
Ystafell MC4 A2, 201 Wood Lane,
Llundain, W12 7TQ

Gyda diolch i BBC Singers a
chriw cynhyrchu *I'd Do Anything*.

Mae holl hawliau'r canllawiau hyn
yn eiddo i ni. Ni chewch gopïo
unrhyw ddarn heb gael caniatâd
ysgrifenedig yn gyntaf. I gael
caniatâd, ysgrifennwch i BBC
Learning yn y cyfeiriad uchod.

Nid yw'r BBC yn gyfrifol am
weithgareddau sefydliadau allanol
na chynnwys gwefannau allanol.

Gallwch lawrlwytho copi
Cymraeg neu Saesneg o'r
canllawiau am ddim, yn
bbc.co.uk/oliver

© BBC 2008

Dylunio: Red Stone design

