



DAWNS A SYMUD

O 'flashmobs' cyhoeddus i theatr fyw, gall gweithredaeth ddawns gyflawni rôl bwerus trwy gyfleu profiadau sydd weithiau'n anodd eu rhoi mewn geiriau.

"Mae dawnsio'n mynnu ein bod ni'n meddiannu lle, ac er nad oes cyfeiriad penodol iddo, rydyn ni'n mynd yno gyda'n gilydd. Mae dawns yn beryglus, yn llawen, yn rhywiol, yn sanctaidd, yn aflonyddol ac yn heintus, ac mae'n torri'r rheolau. Gall ddigwydd yn unrhyw le, ar unrhyw adeg, gydag unrhyw un a phawb, ac mae am ddim. Mae dawns yn ein huno ni ac yn ein gwthio ni i fynd ymhellach, a dyna pam mae'n ganolog i **One Billion Rising**" - Eve Ensler.

One Billion Rising yw un o'r gweithredoedd torfol mwyaf i roi terfyn ar drais yn erbyn menywod. Ar 14 Chwefror bob blwyddyn, mae pobl ledled y byd wedi dod at ei gilydd **"i fynegi eu dicter, streicio, dawnsio, a CHODI yn erbyn yr anghyfiawnder sy'n wynebu menywod, gan fynnu diwedd ar drais yn erbyn menywod"**. Mae mwy a mwy o **bobl ifanc** yn cymryd rhan ynddo hefyd.

Creodd dros 30 o blant (8-11 oed) ddawns i ddangos i'w teuluoedd a'u cymuned sut maen nhw'n defnyddio symud i archwilio'r pwysau o ran delwedd y corff ac i gyfleu sut mae perthynas gadarnhaol gyda'u cyrff eu hunain a chyrrff pobl eraill yn edrych ac yn teimlo. Mae rhagor o wybodaeth am y prosiect **Mae POB CORFF yn Bwysig** yma.

Gwylwch yr ŵyl **Dawns Fawr** flynyddol, lle mae pobl o bob oed yn dysgu rhan o goreograffeg wreiddiol a'i haddasu'n bersonol, ac yna'n ei pherfformio ble bynnag y maen nhw fel rhan o ddiwrnod perfformio byd-eang.

Gwylwch grwpiau dawnsio stryd ifanc buddugol yn perfformio yn **Pride Cymru**.



Dysgwch fwy a chymerwch ran yn nigwyddiad nesaf One Billion Rising! Gwylwch y fersiynau amrywiol o'r ddawns **Break the Chain** o wahanol wledydd i weld sut mae cymunedau'n ei haddasu i weddu iddyn nhw eu hunain.

I gael gwybod mwy am bŵer dawns, gweler **Dawns Ieuenticid Cymru a Dawns Gymunedol**.