

Rydyn ni'n Symud

PROSIECT DAWNS

**Defnyddio pŵer dawns a
chwaeroliaeth i ddathlu hanes
diwylliannol pobl ddu a herio casineb
at wragedd du.**

Rydyn ni'n grŵp o fenywod ifanc ym Mlwyddyn 12 a Blwyddyn 13 sy'n cael cyfle i weithio gyda'n hathrawes, dawnsywyr proffesiynol (Fumy, Chanelle a Kloe), cwnselydd proffesiynol (Pauline) a gweithredwyr hawliau menywod i dynnu sylw at ein cyrff a'n teimladau mewn ffyrdd diogel, egniol a llawen.

Rydyn ni'n cyfarfod unwaith yr wythnos ar ôl ysgol i siarad, bwyta a dawnsio gyda'n gilydd. Rydwn ni'n gweithio gyda gwahanol arddulliau dawns a cherddorol sydd â'u gwreiddiau mewn diwylliannau Gorllewin Affricanaidd ac Affricanaidd-Caribiaidd, fel bashment, afrobeats, dancehall a mwy. Gall yr arddulliau hyn gael eu stigmatiddio gan y cyfryngau prif ffrwd fel rhai cywilyddus ac wedi'u rhywioli, heb roi llawer o sylw i hanes cyfoethog y mynegiant diwylliannol sy'n rhan o'u symudiadau.

Trwy ddawnsio gyda'n gilydd ar ddiwedd y diwrnod ysgol, rydwn ni'n cael cyfle i ymlacio, adfer cydbwysedd a hawlio'r arddulliau dawns hyn yn ôl i'n hunain.

Beth yw casineb at wragedd du?

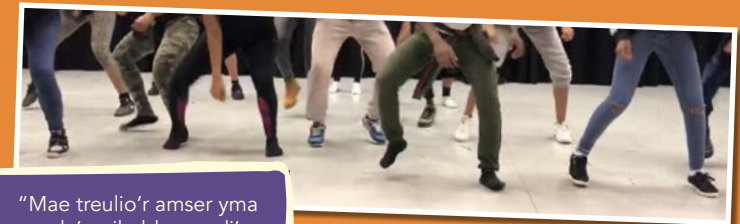
Mae casineb at wragedd du yn derm a fathwyd gan yr Athro Moya Bailey i fynd i'r afael â chroestoriad hiliaeth a rhywiaeth a gyfeirir tuag at fenywod du mewn diwylliant gweledol a phoblogaidd. I gael mwy o wybodaeth am darddiad Casineb at Wragedd Du, cliciwch **yma**.

Ailweithio Arferion

Mae cyfarfod yn wythnosol i ddawnsio, bwyta a siarad gyda'n gilydd yn darparu lle i drafod y problemau rydwn ni'n eu hwynebu yn yr ysgol, ar-lein ac yn ein cymunedau cyfoedion, lle i ddathlu ein pŵer a'n cyflawniadau, ac i archwilio beth yw nodweddion perthynas gadarnhaol.

Mae pob sesiwn yn dechrau gydag ymarferion cynhesu ac archwilio arddull ddawnsio wahanol, sy'n caniatáu i ni symud gyda'n teimladau o'r dydd, a dathlu ein hunaniaethau.

Rydwn ni wedi siarad am sut mae cyffyrddiadau a sylwadau digroeso yn y byd o'n cwmplas yn gallu ymosod ar ein cyrff, ond mae dawnsio gyda'n gilydd yn caniatáu i ni deimlo'n dda yn ein cyrff. Rydwn ni'n symud gyda'n gilydd i feithrin lle cefnogol a dathliadol i ferched a menywod, yn ogystal â chwalu rhai o'r rhwystrau rhyngon ni ac aelodau staff yn yr ysgol. Mae siarad a thrafod gyda'n gilydd ar ddiwedd y sesiwn yn cefnogi'r cysylltiad hwn, gan ein galluogi i rannu a dadansoddi profiadau niweidiol a chudd, ac archwilio ffyrdd y gallwn ni greu newid, yn bersonol ac yn y cymunedau rydwn ni'n rhan ohonynt nhw.



"Mae treulio'r amser yma gyda'n gilydd yn codi'r ysbryd"

"Mae'n lle i glirio'n meddyliau"

"Mae'n lle i fynegi'ch corff"

"Mae'n iawn i wneud camgymeriadau"

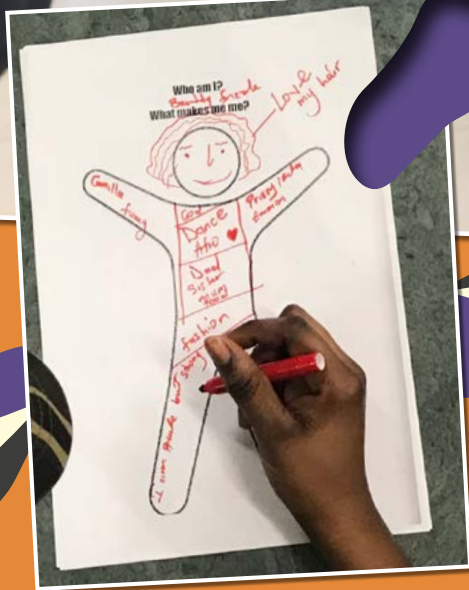
"Bob wythnos, rydwn ni'n atgoffa ein hunain o'n gwerth"



Modelu cyfeillgarwch cefnogol trwy weithdai dawns Blynnyddoedd 8 a 9

Un o'r ffyrdd rydyn ni wedi bod yn gweithio i greu newid yw trwy gyflwyno gweithdai i ddisgyblion Blynnyddoedd 8 a 9 mewn ysgolion lleol. Rydyn ni'n frwd ynghylch pŵer dawns i ddod â phobl at ei gilydd ac ailgydbwyso perthnasoedd. Yn y sesiynau hyn, trwy weithio gyda'n gilydd gyda dawnsiwr proffesiynol, rydyn ni'n chwarae gemau, rhannu dawnsiau a thrafod y pethau sy'n bwysig i ni mewn ffordd greadigol.

Rydyn ni'n helpu'r merched iau i wybod ein bod ni'n eu deall nhw, ac yn gweithio gyda nhw i greu perfformiadau wedi'u seilio ar yr heriau a'r pleserau rydyn ni'n eu profi fel menywod ifanc, yn enwedig trwy ein cyfeillgarwch. Mae arwain y gweithdai hyn ar y cyd yn ein galluogi i fodlu perthnasoedd cefnogol a chydweithredol mewn ffordd ddifyr a chreadigol.



Ein hathrawon dawns a'u gwaith

Chanelle Hall

Kloe Dean

Fumy Opeyemi



Dyma rai caneuon rydyn ni wedi dwlu dawnsio iddyn nhw a'u dehongli ein hunain:

'Get Bodied' gan Beyonce

'16 Shots gan Stefflon Don (gwreiddiol neu ailgymysgiad Afrobeats)

'Walking Trophy' gan HoodCelebrity

'Praying' gan Kesha

DIY

SYMUD GYDA'N GILYDD YN ERBYN CASINEB AT WRAGEDD DU



Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.

Gweithio gyda'n gilydd fel grŵp cyfan

- 1 Dewiswch gân mewn arddull gerddorol galonnog rydych chi'n ei hoffi'n fawr. Dylai hefyd fod â geiriau sy'n rymusol yn eich barn chi.
- 2 Chwaraewch y gân sawl gwaith a dawnsiwn yn rhydd i'r gerddoriaeth a'r geiriau: ar eich pen eich hun, mewn parau, grwpiau bychain - arbrowfch! Gwnwch beth bynnag sy'n dod yn naturiol. Trowch y goleuadau i lawr yn isel i greu naws os ydych chi eisiau. Mae'n iawn i ymlacio a gwrando hefyd.
- 3 Nawr dewch at eich gilydd fel grŵp cyfan a chrëwch ddawns trwy gyfuno'ch syniadau dawnsio rhydd.
- 4 Ystyriwch ba ffurfiadau, lefelau a pherthnasoedd y byddwch chi'n eu creu rhwng pobl yn y lle er mwyn adlewyrchu'r teimlad arbennig o rymuso sy'n cael ei ysgogi gan y gerddoriaeth.

Gan weithio mewn parau neu grwpiau bychain

- 1 Dewiswch fideo cerddoriaeth sydd, yn eich barn chi, yn atgyfnerthu casineb at wragedd du a/neu fathau eraill o anghydraddoldeb a gwahaniaethu (e.e. homoffobia, trawsffobia, camwahaniaethu ar sail gallu corfforol, tloedi ac ati).
- 2 Chwaraewch y fideo ac ysgrifennwch yr holl stereoteipiau rhywiaethol a hiliol sydd i'w gweld yn y fideo cerddoriaeth ar nodiadau gludiog.
- 3 Crëwch symudiad neu olygfa wedi'i rhewi sy'n gwrthwynebu neu'n ailweithio'r stereoteipiau sydd i'w gweld yn y fideo.
- 4 Rhannwch eich symudiad neu'ch golygfa â grwpiau eraill yn eich dosbarth, a cheisiwch weld a allwch chi eu cyfuno i greu perfformiad neu stori ddigidol.
- 5 Argraffwch eiriau'r gân a darllenwch nhw i'ch hun yn dawel.
- 6 Trafodwch y geiriau rydych chi'n teimlo gryfaf amdany'n nhw gyda'ch grŵp a nodwch rai o'r teimladau hyn.
- 7 Cymerwch dro i danlinellu gair neu ymadrodd allweddol o'r geiriau a'i dorri allan.
- 8 Rhowch yr holl eiriau ac ymadroddion a dorrwyd gan y grŵp gyda'i gilydd, symudwch nhw o gwmpas a chwaraewch â'r drefn i greu gwahanol ystyron a rhythmiau.
- 9 Pan fyddwch chi wedi gorffen, fe allech chi fod wedi creu ymadrodd, cerdd neu gân newydd.
- 10 Ceisiwch weld a allwch chi gyfuno'ch geiriau newydd a'ch symudiadau i wneud eich fideo cerddoriaeth eich hun sy'n herio casineb at wragedd du neu stereoteipiau eraill.



Esboniwr: Beth yw dawns gyfoes?

Crunk Feminist Collective

Gwreiddiau Twercio: Beth ydyw, beth mae'n ei olygu, a sut cafodd ei feddiannu

Dawns hip-hop yn erbyn Donald Trump: sut daeth symudiadau robot yn wleidyddol

Pryd mae benthg yn dod yn feddiannu diwylliannol mewn dawns?

Does dim angen stereoteipiau gwrol i ddenu bechgyn i ddawnsio

Gweithredydd Bywydau Du yn Bwysig yn addysgu gweithredaeth wleidyddol trwy ddawns

Gweithredwyr cymdeithasol yn defnyddio dawns i frwydro yn erbyn hiliaeth

Dawnsio gydag Anabledd

Dawns, Anabledd a Chroestoriadedd

Gweler mwy o astudiaethau achos AGENDA ar gyrff a symud: **Dan Bwysau; Pob CORFF yn Bwysig; Canfod Cydbwysedd.**