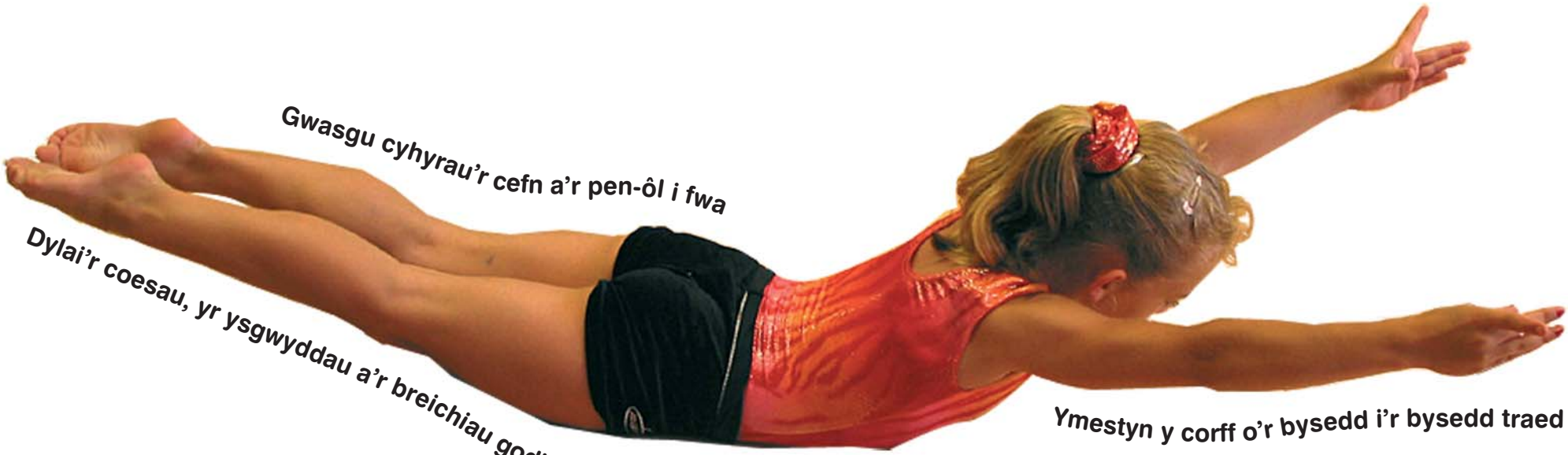
Bwa


Gwasgu cyhyrau'r cefn a'r pen-ôl i fwa
Dylai'r coesau, yr ysgwyddau a'r breichiau godi oddi ar y llawr
Ymestyn y corff o'r bysedd i'r bysedd traed