



ORIEL DAVIES GALLERY

Yn dilyn WALKING NEWTOWN'S
'Short Stroll 9 Let's Play, Newtown Route'

Taith Gerdded Meddwl ~ Antur Greadigol
10 GWEITHGAREDDAU

Fel rhan o Where the Severn Smiles
prosiect yn hyrwyddo
lles a natur

Creu gan

doodlebug

aka Arlunydd Rebecca Finney



Helo! Rwy'n arlunydd y mae ei gelf wedi'i seilio ar dir, lle a natur. Rwy'n gwneud paentiadau, lluniadau a llyfrau bach; mae fy nghelf yn dechrau gydag edrych a gwrando; arsylwi a myfyrio ar yr hyn sydd o'm cwmpas. Rwy'n trefnu gweithgareddau i rannu fy niddordebau creadigol â pobl eraill ac rwy'n falch iawn fy mod wedi cael gwahoddiad i awgrymu rhai gweithgareddau yn seiliedig ar daith gerdded Let's Play o amgylch parc y Drenwydd.

Mae hwn yn ofod mor swynol i dreulio amser ynddo. Mae'n llawn o bethau diddorol ~ coed, planhigion, yr afon, bywyd gwyllt, golygfeydd a nodweddion adeiledig; lleoedd gwych i eistedd / meddwl / creu. Mae'r llwybr yn fyr, felly mae'n bosibl ei gerdded yn aml ~ cymryd amser i sylwi ar y gwahaniaeth y mae'r tymhorau, y tywydd a'r amseroedd o'r dydd yn ei wneud i'ch amgylchedd. Mae yna rai lleoedd chwarae diogel hyfryd ar hyd y ffordd, sy'n ddelfrydol ar gyfer oedolion sy'n gofalu am blant ~ fe allech chi wneud y gweithgareddau gyda'r bobl ifanc neu eu gadael i chwarae a dod o hyd i ofod creadigol i chi'ch hun yn agos.

Nid yw'r gweithgareddau yn y pecyn hwn wedi'u hanelu at grŵp oedran penodol, nid oes angen i chi fod ag unrhyw brofiad artistig. Mae yna gymysgedd o ymarferion, rhai dim ond i edrych, gwrando a sylwi; rhai â gwneud marciau; rhai yn chwarae gyda deunyddiau rydych chi'n dod o hyd iddyn nhw ar eich ambl. Rwyf wedi cynllunio gweithgareddau gyda lleoedd ar hyd llwybr Let's Play mewn golwg, er y gallech chi fynd â'r deunyddiau a'r syniadau ymlaen yn hawdd ar unrhyw daith gerdded i'w wneud yn antur greadigol.



Peidiwch â theimlo bod yn rhaid i chi wneud POB gweithgaredd ar yr un pryd. Rhowch gynnig ar rai sy'n edrych / gwrando yn gyntaf, cynhesu, ac yna pan fyddwch chi wedi tiwnio i'ch amgylchoedd byddwch chi'n teimlo mewn meddwl da i gael dwllo. Gweithgareddau dethol wedi'u teilwra i weddu i'r tywydd neu faint o amser sydd gennych chi - fe allech chi fynd am dro bach ystyriol neu antur greadigol prynhawn. Ni allaf addo y byddwch yn well am gelf ar ôl ymarfer y gweithgareddau hyn (er y byddwch fwy na thebyg), ond byddwch yn bendant yn edrych ar y byd o'ch cwmpas gyda llygaid ffres; sylwi mwy, profi mwy, mwynhau mwy.

I roi cynnig ar y gweithgareddau a amlinellir yn y llyfryn hwn bydd angen rhai deunyddiau sylfaenol i weithio gyda nhw, rhywbeth i dynnu arno a rhywbeth i dynnu arno. Rwyf wedi rhestru rhai deunyddiau eraill a allai fod yn ddefnyddiol i chi ar gyfer eich teithiau cerdded ac i barhau yn ôl gartref. Nid oes angen i chi gael unrhyw beth rhy ffansi i gael canlyniadau gwych o hyd!

Deunyddiau

Arwyneb i weithio arno:

- ~ **Llyfr braslunio A5** e.e. Stwffwl seawhite wedi'i rwympo, ar gyfer lluniadu / collage a dal cysgodion
- ~ **Dalennau rhydd o bapur ffeil** y byddech chi'n eu defnyddio mewn argraffydd.
- Fe allech chi ailgylchu papur sydd ag argraffu ar un ochr
- ~ **Darn o gerdyn trwchus / clipfwrdd bach**

Dyfais fframio:

Gwylwyr gwyllo ar gyfer fframio golygfeydd a delweddau (hawdd eu gwneud trwy dorri sgwâr bach neu betryal allan o ddalen cerdyn A5), ffôn / camera i fframio delweddau

I dynnu llun gyda:

- ~ **pensil plwm / graffit solet a phensil trwchus** ar gyfer lluniadu a rhwbio
 - ~ **graffit / creon pensil sy'n hydoddi mewn dŵr** ar gyfer rhwbiadau neu ffeilio mewn amlinelliadau i wneud golchion inky gyda brwsh paent neu gorlan brwsh dŵr
 - ~ **Creonau cwyr** ar gyfer rhwbiadau ac ychwanegu lliw
 - ~ **Pensiliau meddal 2B, 4B, 8B, pen pêl rollo, biro, neu domen ffelt** ar gyfer lluniadu a dwldo
 - ~ **Brws Paent neu Pen Brwsio Dŵr** gyda blaen crwn eang ar gyfer ychwanegu dŵr at pensiliau toddadwy mewn dŵr i wneud golchion (gellir eu defnyddio gyda choffi / te / paent / inc hefyd)
- Sylwch fel rhan o'r prosiect mae Oriel Davies yn cyflenwi llyfr braslunio a phhecyn deunyddiau am ddim - archebwch ar-lein - ar gael yn yr oriel neu trwy'r post. Stociau cyfyngedig.**

Hefyd:

Miniwr pensil dwbl barreled i gadw pethau i'r pwynt
Rhwbiwr gwyn bach ar gyfer tynnu llun gwag
Siswrn diogelwch bach ar gyfer sleifio dail / torri ar gyfer collage
Pritt Stick am glynu
Clipiau bulldog bach i gadw pethau yn eu lle

Mae'r holl ddeunyddiau yr wyf wedi'u hawgrymu yn arlliw (mewn du a llwyd) efallai yr hoffech ychwanegu sblass o liw o'ch dewis gydag awgrymiadau ffelt, pensiliau, creonau, paent, inciau, te / coffi cryf....

Mae siop yr oriel yn gwerthu ystod o ddeunyddiau o ansawdd da a fyddai'n berffaith ar gyfer y gweithgareddau hyn:

Llyfrau braslunio wedi'u rhwmpo â stwffwl môr A4, A5 ac A6
Pensil plwm solet Koh-i-Noor Progresso
Faber Castell 9000 Jumbo 2B
Creon pensil toddadwy mewn dŵr Stabilo Woody

Eitemau ac awgrymiadau defnyddiol:

Rwy'n pacio fy deunyddiau braslunio maes i mewn i fag bach am dro bach neu ei roi mewn sach gefn os allan gyda phlant / am ddiwrnod cyfan, fel eu bod yn hawdd cael mynediad atynt a pheidiwch â chael eich cymysgu â chinio / ffrisbi / hetiau / menig ac ati! Dwi hefyd yn cymryd...

- ~ Bag plastig ~ i eistedd arno os yw'n llaith y tu allan, amddiffyn y gwaith rhag glaw, cario darganfyddiadau adref
 - ~ Chwyddwydr gwyrdr i gael persbectif gwahanol
 - ~ Ffôn symudol i'w ddefnyddio fel dyfais ar gyfer tynnu / dal delweddau (nid sgrolio !!)
 - ~ Arweinyfr poced i nodi planhigion a bywyd gwyllt
- ~ Meinweoedd, cadachau a glanweithydd dwylo

Gweithgaredd ~ Cynhesu

Amodau'r Tywydd ~ Unrhyw

Deunyddiau ~ pen / pensil a phapur (dewisol)



Mae eich cynhesu yn dechrau gydag eistedd i lawr!

Dewch o hyd i rywle i setlo am ychydig funudau, mae yna lawer o feinciau i eistedd arnyn nhw, ceisiwch eistedd yn un o'r meinciau o dan goed / wrth yr afon ac elwa o'u heffeithiau adferol wrth ymlacio.

Cymerwch amser i oedi a chanolbwyntio ar eich amgylchoedd ~ gadewch i'r byd droi o'ch cwrmpas am eiliad. Edrych i fyny i'r awyr, trwy'r coed; edrychwch i lawr ar y ddaear - ceisiwch gwrcwd i gael golwg plentyn / ci / chwilen, edrychwch o gwmpas ~ beth allwch chi ei weld?

Caewch eich llygaid am ychydig eiliadau a gwrandewch yn ofalus ~ beth allwch chi ei glywed?

Dewiswch ychydig eiriau i ddisgrifio'r hyn rydych chi wedi sylwi arno a'i gofnodi yn eich llyfr braslunio, gellid ychwanegu'r geiriau at luniadau yn ddiweddarach.



Gweithgaredd ~ Sut olwg sydd ar synau?

Amodau'r Tywydd ~ Unrhyw

Deunyddiau ~ pen / pensil, papur

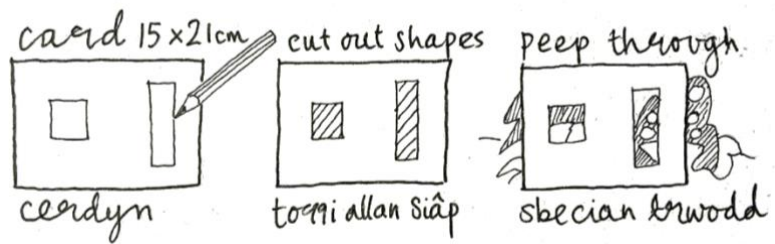
Ydych chi erioed wedi ceisio tynnu synau? Gwrandewch yn ofalus, ceisiwch ynysu'r gwahanol synau rydych chi'n eu clywed. Allwch chi feddwl am linellau / siapiau / patrymau sy'n mynegi'r synau?

Ceisiwch wneud hyn gyda'ch llygaid ar gau ~ ie, wir ~ ewch ymlaen ~ rhowch gynnig arni!

Efallai nad hwn yw'r peth hawsaf i'w wneud, nid hyd yn oed i'r artist mwyaf profiadol oherwydd fel arfer rydyn ni'n llunio'r hyn rydyn ni'n ei weld OND sydd â'r budd ei fod yn oddrychol yn unig. Mae'n hwyl ceisio ac nid oes rhaid i chi ddangos i unrhyw un - ond os gwnewch hyn mewn grŵp bydd yn ddiddorol cymharu canlyniadau.

**Gweithgaredd ~ Fframio
Golwg**

Amodau'r Tywydd ~ Unrhyw



Mae peiriant edrych yn offeryn defnyddiol iawn, mae'n helpu i ganolbwyntio ar olygfeydd a manylion trwy ynysu'r hyn rydych chi'n edrych arno a thorri i lawr ar y sŵn gweledol yn y cefndir. Defnyddiwch eich peiriant edrych i ymchwilio i'ch amgylchedd ar y daith.

Edrych i fyny uwch eich pennau, i lawr ar y ddaear, baglu i lawr, sbecian trwy ganghennau, edrych o dan, edrych drosodd, edrych o gwmpas.

Gweld sut y gallwch chi 'fframio' golygfa a sut mae'r olygfa'n newid wrth i chi ddal y gwyliwr i fyny hyd braich ac yna dod â hi tuag atoch chi.

Sut mae'r fframiau siâp gwahanol yn newid yr hyn y gallwch chi ei weld?

Gallwch hefyd ddefnyddio'r peiriant edrych i archwilio siapiau a gwadau o'ch cwmpas ~ bod yn dditectif gweledol gan ddefnyddio'ch peiriant edrych fel y byddech chi'n chwyddo gwydr, yn hela delweddu yn lle cliwiau.

Gweithgaredd ~ Tynnu Golwg

**Amodau'r Tywydd ~ fwyaf
ac eithrio glaw trwm neu wynt cryf**

**Deunyddiau ~ peiriant edrych, pen /
pensil a phapur neu lyfr braslunio**



Dewch o hyd i rywle cyfforddus i eistedd a lle i orffwys eich papur.

Tynnwch lun yr un siâp ag yr ydych chi'n edrych drwyddo ar eich peiriant edrych ar ddarn o bapur.

Chwiliwch am gyfansoddiad syml trwy'ch peiriant edrych ~ fe allech chi fframio rhywbeth yn y pellter neu ddod o hyd i fanylion yn agosach atoch chi ~ edrychwch am siapiau cryf a llinellau deinamig. Gan ddal y peiriant edrych i fyny gydag un llaw, ceisiwch gopïo'r hyn y gallwch ei weld ar y papur ~ bydd angen i chi gadw'r peiriant edrych yn gyson a pharhau i edrych yn ôl ac ymlaen o'r golwg i'r llun.

Dechreuwch gyda golygfeydd neu gyfansoddiadau syml iawn, os yw hynny'n gweithio i chi, rhwch gynnig ar ryw beth mwy cywrair.

**Gweithgaredd ~
Chwarae gyda
Chysgodion**

**Amodau'r Tywydd ~
heulog, ond ddim yn rhy
wyntog**

**Deunyddiau ~ Papur
wedi'i glipio i'r bwrdd neu'r
llyfr braslunio, beiro /
pensiliau, inc / coffi, brwsh
dŵr, camera**



Rwyf wedi fy swyno gan gysgodion, rwyf wrth fy modd â'r ffordd y mae'r haul yn tynnu o amgylch gwrthrych gan adael siâp byrhoedlog diddorol, absenoldeb y gwrthrych. Mae'r amodau delfrydol ar gyfer y gweithgaredd hwn ar ddiwrnod heulog, llonydd; er ei bod yn bosibl gwneud pan fydd hi'n wyntog gyda gwrthrychau sefydlog / trwm neu arbrofi gyda mynd ar ôl cysgodion ar draws y dudalen.

1 Chwilio am gysgodion

Ar ei symlaf, cymerwch amser i ganolbwyntio ar gysgodion a fwriwyd ar y ddaear gan goed, planhigion, y siapiau geometrig yng nghoncrit y parc sglefrio neu eu bwrw gan reiliau.

Gan ddefnyddio camera, gallwch wneud delweddau diddorol trwy ganolbwyntio ar y cysgodion sydd wedi'u hynysu oddi wrth y gwrthrychau sy'n eu castio.

Defnyddiwch ddalen o bapur ynghlwm wrth fwrdd neu lyfr braslunio ar ongl fel bod cysgod yn cael ei daflu arno. Symudwch y papur o gwmpas i greu gwahanol ddyluniadau a chyfansoddiadau ar draws y dudalen. Unwaith eto, gallwch chi ganolbwyntio gyda chamera i wneud llun ffotograffig.

2 Cysgod Cipio

Dewch o hyd i rywle y mae'n bosibl gosod eich llyfr braslunio ar arwyneb cadarn gyda chast cysgodol ar ei draws. Fy hoff bwnc yw planhigion a dail, rwy'n hoffi symud y dudalen o gwmpas nes i mi gael cast cysgodol yr wyf yn hyderus y gallaf ei olrhain. Gan ddefnyddio olrhain pen neu bensil o amgylch amlinell y cysgod.

Awgrymiadau

~ Wrth ddal cysgodion, mae'r haul o'ch blaen fel nad ydych chi'n bwrw'ch hun fel cysgod (er y gallech chi wneud eich hun yn bwnc cysgodol!)

~ Wrth dynnu cysgodion, rhowch eich llaw ar y papur i'w gadw'n gadarn a thynnu o'r gwaelod i ben y papur er mwyn osgoi bwrw cysgodion ychwanegol gyda'ch llaw a'ch beiro.

~ Casglwch rai gwrthrychau i wneud lluniadau cysgodol o'r adeg pan fyddwch chi'n eistedd mewn man heulog cyfforddus (deiliog) brigau, cerrig pin, cerrig, pennau hadau ac ati.

~ Rhowch gynnig ar wahanol offer lluniadu i dynnu'ch amlinelliadau gyda ~ pensiliau, biro, pêl rollo, tomen ffelt a meddwl pa rai sy'n teimlo'n brafiaf i dynnu llun ohonynt a pha effeithiau yr ydych chi'n eu hoffi orau.

~ Rhowch gynnig ar fewnlenwi'ch amlinelliadau i wneud siapiau solet. Mae'n well gen i wneud cysgodion inky felly defnyddiwch frwsh dŵr i fynd dros bensiliau toddadwy mewn dŵr, neu eu llenwi gan ddefnyddio paent / inc / te / coffi gwanedig.

~ Os ydych chi'n gweithio gyda phlant ifanc, ceisiwch olrhain rhai siapiau y gallent eu lliwio â chreionau neu gorlannau.

Gweithgaredd ~ Dod yn Gasglwr Heliwr Creadigol

Amodau'r Tywydd ~ Unrhyw

Deunyddiau ~ bag / blwch / amlen i storio darganfyddiadau, siswrn diogelwch



Pan allan ar deithiau cerdded rwy'n codi pethau sy'n dal fy llygad ~ dail, cerrig mân, plu, pennau hadau, pryfed marw (er mawr ffieidd-dra i'm plant!) Ac ati. Gellir defnyddio'r gwrthrychau hyn ar gyfer gweithgareddau wrth grwydro, darlunio a glanio celf, neu wedi mynd adref i barhau i weithio gyda. Ar ôl i chi wneud y bwriad i gasglu, byddwch chi'n dechrau sylwi ar bethau diddorol yn eich llwybr. Rhowch gynnig ar roi eich casgliad i un peth, dail neu gerrig mân, a chwiliwch am y gwahaniaethau a'r tebygrwydd rhyngddynt. Fe allech chi geisio gwneud casgliad o ddail a gweld a allwch chi nodi o ba goed maen nhw'n dod.

Cofiwch gasglu'n gyfrifol, gallwch ddod o hyd i lawer sydd ar lawr gwlad yn barod i'w casglu ~ os ydych chi'n casglu dail o goed, defnyddiwch siswrn i sleifio. Mae blodau gwyllt yn cael eu gwarchod, caniateir i chi godi / sleifio 1 o bob 20 o flodau o ardal (arbedwch rai ar gyfer y bywyd gwyllt), ond mae'n anghyfreithlon eu dadwreiddio ac mae'n anghyfreithlon eu dewis o erddi preifat.



Gweithgaredd ~ Gwneud Argraff

Amodau'r Tywydd ~ Sych

Deunyddiau ~ pensil (plwm solet), creon cwyr, papur

Mae'r gweithgaredd hwn yn cyfuno lluniadu gyda'r ymdeimlad o gyffwrdd.

Dewch o hyd i wrthrych gweddol wastad (boncyff coeden, pren, carreg, briciau, tarmac), neu rhowch wrthrych gwastad gweddol (deilen, planhigyn) ar arwyneb gwastad, cadarn fel darn o gerdyn neu lyfr braslunio.

Rhowch ddalen o bapur dros y gwrthrych a'i ddal yn gadarn. Rhowch ochr eich teclyn lluniadu, ei fflatio ar y papur a'i rwbio ar draws wyneb y papur, dechrau'n ysgafn ac addasu'r pwysau rydych chi'n ei ddefnyddio wrth i'r llun gweddol ymddangos ar y papur.

Awgrymiadau

- ~ Rhowch gynnig ar wahanol weadau gyda gwahanol offer lluniadu a thrwch papur.
- ~ Gwnewch gasgliad coed o ddail a rhwbiadau cefnffyrdd.
- ~ Gwnewch glytwaith o wead ar dudalen trwy symud y papur o gwmpas dros y gwrthrych a gweithio i'r llun.
- ~ Torrwch y lluniadau gweddol allan a gwneud collage: gallai dail droi'n greaduriaid neu fod yn goed mewn tirwedd neu chwarae gyda gwneud patrymau ar dudalen.

Gweithgaredd ~ Llinell barhaus ~ mynd â llinell am dro

Cyflwr y Tywydd ~ unrhyw (os oes gennych ymbarél!)



Rwy'n argymhell dechrau gyda deilen neu blanhigyn bach. Dewch o hyd i le cyfforddus i eistedd gyda phapur ac offer lluniadu. Rhowch y gwrthrych ar ddalen o bapur plaen, cymerwch amser i edrych ar y gwrthrych y byddwch chi'n ei dynnu, edrych ar ei siâp cyffredinol ~ a yw'n hir ac yn denau, crwn, llyfn, llyfn? Sylwch ar yr amlinelliad, y llinellau mewnol, y gweadau.

Ar ôl i chi ymglyfarwyddo, dewiswch gorlan neu bensil a gwnewch lun o'r gwrthrych heb dynnu'ch ysgrifbin oddi ar y dudalen ~ mae'n debyg y bydd angen i chi fynd yn ôl dros rai llinellau i gael yr holl fanylion i mewn, mae hyn yn rhoi llun penodol i'r llun sy'n deillio o hyn. a chymeriad eithaf swynol.

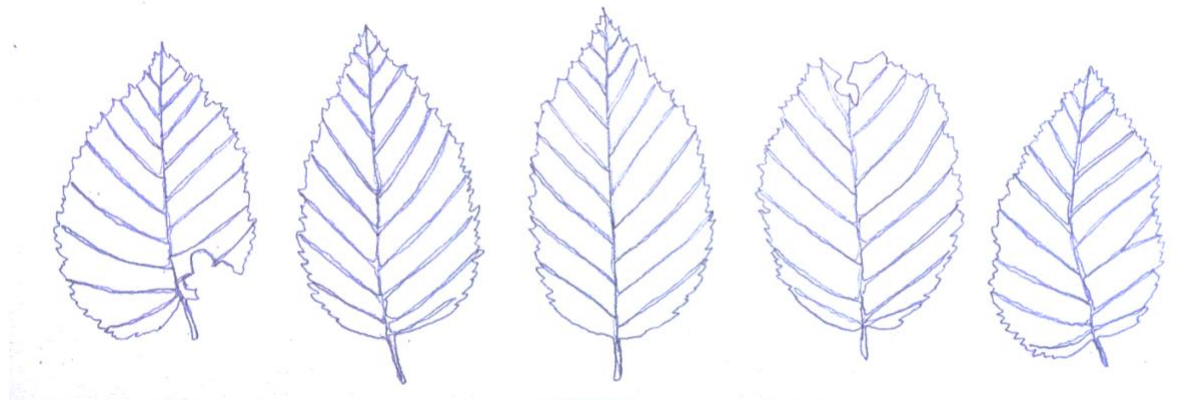
Awgrymiadau

~ Dewch o hyd i 5 deilen o'r un goeden i dynnu llun, rhowch sylw i'r gwahaniaethau a'r tebygrwydd. A yw rhai o'r dail yn dangos arwyddion eu bod yn cael eu cnoi gan bryfed? Ceisiwch gynnwys y rhain yn eich llun.

~ Arbrofwch gyda gwahanol offer lluniadu i dynnu'ch amlinelliadau gyda ~ pensiliau, biro, pêl-rollo, tomen ffelt a meddwl pa rai sy'n teimlo'n brafiaf i dynnu gyda nhw a pha effeithiau rydych chi'n eu hoffi orau.

~ Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cychwyn gyda'r dechneg hon, olrhain siâp cysgodol ac ymarfer mynd o'i chwmpas heb dynnu'r gorlan oddi ar y papur.

~ Unwaith y byddwch chi'n teimlo'n fwy hyderus, ceisiwch wneud lluniadau llinell parhaus o wahanol bynciau: golygfa, llinellau graffig coed yn y gaeaf, portread. ~ Try making a drawing only looking at the subject and without looking at the page at all (not even a peep) until you have finished it!



Amodau'r Tywydd ~ Unrhyw Deunyddiau ~ casgliadau o gerdded



Gwneir Celf Tir gan ddefnyddio deunyddiau a geir yn y dirwedd i wneud gweithiau celf yn y dirwedd. Bydd angen i chi wneud dau beth.

Yn gyntaf, casglwch ddeunyddiau i wneud gwaith celf (gweler Casglu), gallai fod yn gasgliad o wrthrychau tebyg, cerrig mân, dail, blodau, neu ddetholiad o drysorau rydych chi wedi'u casglu ar hyd eich taith gerdded.

Yn ail, dewiswch lle lle gallwch setlo i greu. Ydych chi eisiau lle clir, gwastad neu efallai i wneud rhywbeth sy'n llifo ar draws gwreiddiau coed neu sy'n swatio iddyn nhw. Mae'r lle rydych chi'n gwneud y gwaith yn dod yn rhan o'r gelf.

Awgrymiadau

~ Arbrofi gyda gwahanol themâu ac ymagweddau. Siapiau, troellau a phatrymau geometrig. Gwneud siapiau amlinellol i'w llenwi â deunydd gwahanol. Wynebau a chreaduriaid.

~ Mae cydbwyso cerrig mân yn hwyl. Pa mor uchel allwch chi wneud twr? Ceisiwch wneud rhes o dyrau. Mae'r rhain yn strwythurau pleserus i wneud lluniadau ohonynt hefyd.

~ Cerfluniau natur fach wedi'u hysbrydoli gan fy mab. Pryd bynnag y mae yn yr ardd, prin yw'r casgliadau o fes, glaswellt wedi'i droelli, cerrig mân yn sownd mewn aeron wedi'u cydbwyso ar ymylon waliau. Gweithiau celf ar raddfa tylwyth teg.

~ Ar ddiwrnod gwyntog gallwch wneud cerfluniau dail ar lawr gwlad trwy bigo'r dail i lawr gyda darnau o frigyn neu ddrain neu eu pwyso â cherrig mân.

~ Arbrofi gyda graddfa. Gallai grŵp o bobl weithio ar y cyd i wneud gwaith celf largescale sengl neu ddod â llawer o gerfluniau natur fach at ei gilydd i ffurfio arddangosfa Celf Tir fach ond wedi'i ffurfio'n berffaith ar ôl yn y parc i'w rhannu ag eraill.

Chwiliwch am ddelweddau o waith yr artistiaid tir Andy Goldsworthy, Richard Long, Richard Shilling, Jon Foreman ar-lein i gael ysbrydoliaeth

Gweithgaredd ~ Tabl Natur

Amodau'r Tywydd ~ Unrhyw

Deunyddiau ~ casgliadau o gerdded + deunyddiau celf o'ch dewis



Pryd bynnag y bûm allan am dro (hyd yn oed i'r siopau) rwy'n dod adref gyda phoced o ddail / plu / plisgyn cnau, mae yna drysor naturiol bob amser sy'n dal fy llygad. Gartref, rwy'n cadw cornel o fwrdd a sil ffenestr yn rhydd i arddangos fy narganfyddiadau, mae rhai'n cael eu cadw am ddiwrnod, rhai am fisoedd, hyd yn oed flynyddoedd (mae gen i gryn dipyn o gerrig mân anifeiliaid anwes).

Mae bwrdd natur / sil / silff yn ffordd wych o gadw mewn cysylltiad â natur a chadw atgofion dyddiau allan yn cerdded yn ffres. Mae hefyd yn golygu y gallwch chi gymryd rhan mewn man o greadigrwydd pryd bynnag y byddwch chi'n dewis, beth bynnag fo'r tywydd ~ Rwy'n hoffi gwneud cwpl o ddwdlau llinell parhaus gyda fy nghoffi bore, yn enwedig os ydych chi ynghlwm wrth y cyfrifiadur yn gwneud gwaith papur. Mae'n ffocws gwych i ffwrdd o'r sgrin am 5 munud ac mae'n hamddenol ac yn adfywiol.

Awgrymiadau

~ Casglwch ychydig o eitemau bob tro rydych chi'n mynd i gerdded. Pan fyddwch adref rhowch nhw ar ddalen o bapur plaen a ffotograff. Efallai rhoi cynnig ar rai o'r syniadau celf tir sy'n gwneud patrymau neu drefniadau systematig o wrthrychau. Gallech adeiladu cofnod tymhorol gweledol o'ch teithiau cerdded.

~ Rhowch gynnig ar rai o'r technegau lluniadu wrth eich hamdden.

~ Ar ddiwrnod heulog ond gwyntog, rwy'n rhoi ffyn deiliog mewn potiau ar y bwrdd ger y ffenestr ac yn gwneud paentiadau cysgodol hamddenol (neu'n defnyddio lamp ddesg ar ddiwrnodau tywyll / nosweithiau gaeafol).

Rhowch gynnig ar baentio'r cysgod cyfan heb amlinellu yn gyntaf.

~ Mae dail yn cyrrhoeddus i fyny yn gyflym yn y cynnes. Gallwch eu cadw'n fflat trwy wasgu rhywfaint rhwng dalennau o bapur gyda rhai llyfrau trwm ar ei ben. Gadewch nhw am gwpl o ddiwrnodau ac yna gellir eu defnyddio ar gyfer collage neu i gymryd rhwbiadau ohono.

~ Cymysgu a chyfateb ~

- Coladu gwahanol elfennau i wneud lluniad newydd. (Pan fyddwch yn glynu toriadau pensil wedi'u tynnu allan, rhowch ddarn glân o bapur dros ben y 'sticer' fel y gallwch ei wasgu i lawr ar y papur heb falu'r llun).
- Gwnewch lun llinell parhaus o blanhigyn dros rwybiad gweddol.
- Defnyddiwch greon cwyr i wneud llun gweddol yna paentiwch olchiad lliw ar draws y llun gyda brws ac inc / dyfrlliw / coffi a gweld pa effaith rydych chi'n ei gael.
- Ychwanegu golchiadau lliw neu flocio lliwiau at luniadau llinell / cysgodol parhaus
- Ychwanegwch eiriau sy'n disgrifio'ch profiad cerdded i lun.

tynnu ~ arbrofi ~ chwarae ~ creu

Buddion

lawn, felly ar wahân i daith gerdded braf a drama greadigol, beth ydw i'n ei gael o hyn?

Llawer o fuddion iechyd!

Profwyd bod bod o amgylch coed a dŵr, treulio amser mewn mannau gwyrdd, gweithgareddau creadigol a cherdded yn cael effaith gadarnhaol ar ein lles ffisiolegol a seicolegol, gan roi hwb i'ch hwyliau, lleihau straen a gwella iechyd.



"Gall golwg a sain dŵr yn unig beri llifogydd o niwrociemegion sy'n hybu lles, cynyddu llif y gwaed i'r ymennydd a'r galon a chymell ymlacio"

The Forest Bathing Institute

Yn Japan a Korea mae yna arfer sefydledig o "ymdrochi coedwig" (shinrin yoku). Mae ymchwil wedi dangos bod treulio amser ymysg coed yn cael effaith mor fuddiol ar bobl, mae wedi'i ragnodi'n feddygol ar gyfer pob math o gyflyrau corfforol a meddyliol. Gall treulio 15 munud yn unig ymysg coed ac o dan eu canopi roi hwb i'ch system imiwnedd am fis. Mae coed pinwydd (yn enwedig Douglas Firs a Cypresses) yn fwyaf grymus ar gyfer y therapi hwn ond mae coetir collddail yn gweithio hefyd.

"Mae pob astudiaeth a gynhaliwyd hyd yma wedi dangos gostyngiadau mewn straen, dicter, pryder, iselder ysbryd a chysgu ymysg y cyfranogwyr. Mewn gwirionedd, ar ôl dim ond 15 munud o ollyngiadau pwysedd gwaed ymdrochi coedwig, mae lefelau straen yn cael eu gostwng, ac mae crynodiad ac eglurder meddyliol yn gwella. "

Grow Wild UK



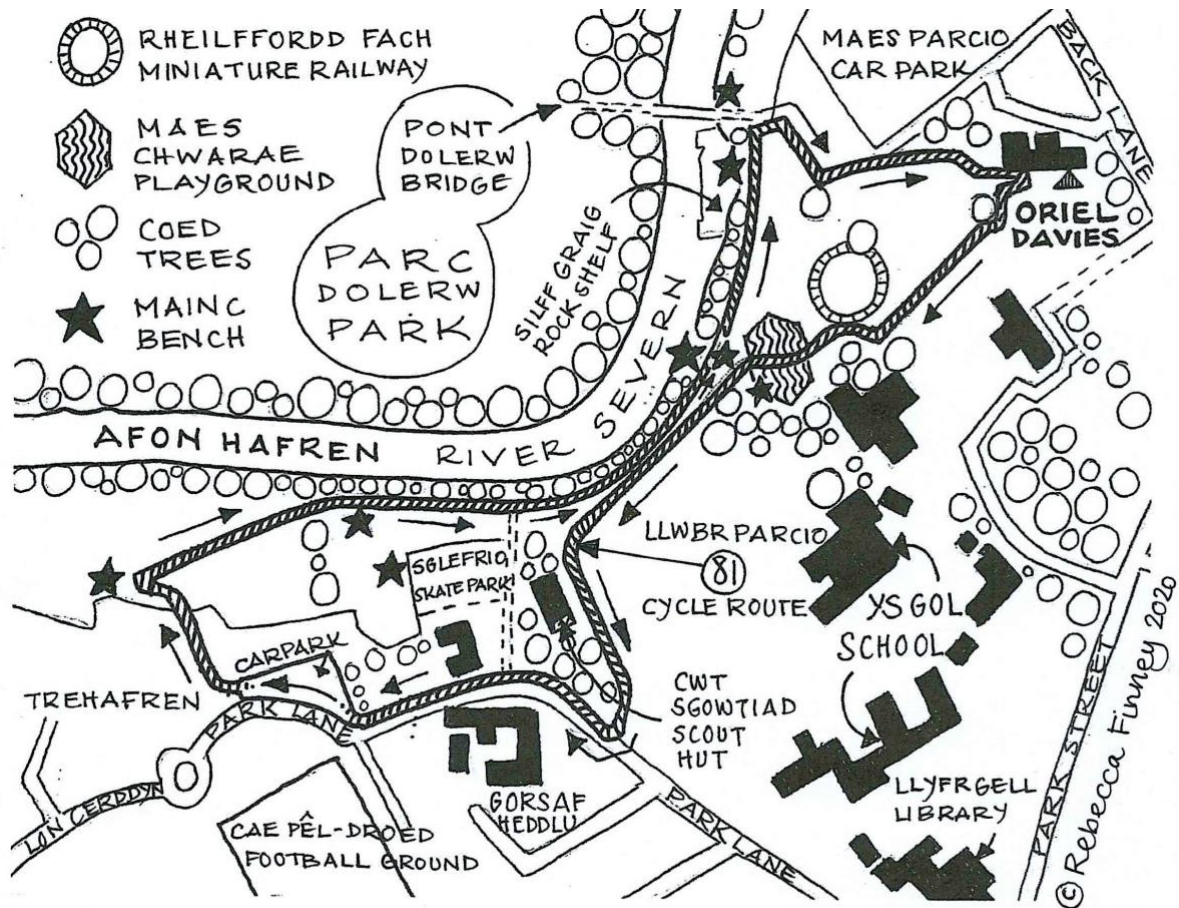
Hyn i gyd a'r ymarfer corff a gewch o gerdded, fitamin D o olau'r haul, cynnydd i'ch cyfadrannau meddyliol (gwell cof, prosesu) a lles cyffredinol o'r gweithgareddau creadigol, hwyl i'w gael gyda ffrindiau a theulu, mwy o gysylltiad â'r byd o'ch cwmpas ~ beth sydd ddim i'w garu !!

Instagram

Dilynwch Oriel Davies @oriel Davies

Os hoffech chi rannu'ch anturiaethau creadigol, postiwch eich lluniau gyda'r tag **#wherethevernsmiles #mindfulwalkcreativeadventure**

Edrychwch ar #greensketching #connectwithnature #sketchacrosstheworld hefyd



ROUTE - Walking Newtown Short Stroll 9 0.9 miles 25 mins

<https://newtown.org.uk/discover-newtown/walking-newtown/short-stroll-9-lets-play>

Mae'r daith yn cychwyn ym mharc y dref ym mhrif fynedfa Oriel Davies. Gyda'ch cefn i'r oriel, cerddwch yn groeslinol i'r dde i godi'r llwybr palmantog rhwng y gwrych a choeden castan aeddfed. Dilynwch y llwybr hwn heibio'r twmpath mawr a'r trac rheilffordd stêm bach i Barc Chwarae'r Drenwydd. Ar ddiwedd y parc chwarae trowch i'r chwith i ddilyn gwrych a ffens yr ysgol ar eich chwith.

Dilynwch y gwrych o gwmpas i'r chwith i basio'r cwt Sgowntiaid ar eich ochr dde a throwch i'r dde wrth y ffordd, mae arwydd yno sy'n pwyntio at y llwybr Beicio Cenedlaethol 81. Mae'r orsaf heddlu ar draws y ffordd ar eich chwith a byddwch yn pasio'r Maldwyn yn fuan. Canolfan Feithrin a Theuluoedd ac yna adeilad y Corfflu Hyfforddi Awyr, y ddau ar eich ochr dde. Ewch ymlaen ar y llwybr palmantog hwn i basio maes pêl-droed Parc Latham ar y chwith nes i chi gyrraedd arwydd dim mynediad gyda fforc o ddau lwybr a maes parcio graean. (Os ewch yn syth ar y llwybr troed byddech yn dod at gylchfan a ffordd sy'n arwain i fyny at y trac beicio mynydd ar Fryn Trehafren.) Mae ein taith gerdded, fodd bynnag, yn mynd â'r opsiwn ar y dde i'r maes parcio. Ewch ymlaen i ddiwedd y maes parcio a dilynwch y llwybr graean i lawr yr allt i gyrraedd y caeau chwarae a'r llwybr palmantog lle trowch i'r dde.

Cyn bo hir byddwch chi'n pasio'r parc sglefrio ac yna'r parc chwarae ar eich ochr dde. Mae'r afon ar eich chwith. Pan gyrhaeddwch bont droed Parc Dolerw ewch yn groeslinol ar draws y maes parcio a throwch i'r dde ar ôl toiledau cyhoeddus yr orsaf fysiau i'r fynedfa arall i Oriel Davies a chaffi. I fynd i mewn i'r oriel gan osgoi'r grisau, ewch ymlaen ar y palmant i gylch o amgylch prif fynedfa'r Oriel lle gwnaethoch chi gychwyn.