Rhaglen Hyfforddiant Cymru Gyfan Dawns

Dance Wales Wide Training Programme

RUBICON DANCE 50

Cyngor Celfyddydau Cymru Arts Council of Wales

ARIENNIR GAN Y LOTERI LOTTERY FUNDED

Noddir gan Lywodraeth Cymru Sponsored by Welsh Government

# Rhaglen Hyfforddiant Cymru Gyfan

# Astudiaeth Achos - Heidi Wilson

# Perthynas Barhaol: Rhaglen Hyfforddiant Cymru Gyfan a Fi

Mae'r astudiaeth achos hon yn cynnig myfyrdod personol ar werth Rhaglen Hyfforddiant Cymru Gyfan ar gyfer dawns (WWTP) i mi fel Ymarferydd Dawns Gymunedol llawrydd ac fel Uwch Ddarlithydd mewn Dawns ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd (.4). Dechreuaf drwy ganolbwyntio ar Ddawnsio gyda Parkinson's, sy'n ganolog i fy ymarfer ac yn ganolog hefyd i' fy mherthynas barhaus gyda WWTP.

Mae Strictly Parkinson's bellach yn 12 oed. Mae rhai o'r aelodau gwreiddiol dal i fod yma, mae eraill wedi marw ond mae eu partneriaid yn parhau, mae ffrindiau newydd wedi ymuno o bryd i'w gilydd. Mae ein gwybodaeth am Parkinson's wedi tyfu wrth inni lywio'r cyflwr cronig hwn gyda'n gilydd a darganfod beth all dawns ei gynnig. Wrth ddysgu o waith pobl eraill yn y maes, rydym ni wedi creu ein clytwaith ein hunain, gan

roi at ei gilydd yr hyn sy'n gweithio i ni. Gan waredu ac ychwanegu wrth i anghenion newid o ganlyniad i Parkinson's.

Mae ein dysgu wedi cael ei feithrin drwy gydol y cyfnod hwn gan WWTP. Drwy gael ein gweld, rydym ni'n teimlo ein bod ni'n cael ein cydnabod a'n gwerthfawrogi. Mae'r hyn sydd gennym ni a'r hyn rydym ni'n ei wneud yn cael ei ddilysu y tu hwnt i'n grŵp wythnosol, ac mae ein hymarfer tawel, gwledig bellach yn adnabyddus yng Nghymru ac ymhellach i ffwrdd (er enghraifft, cyfraniad at Raglen Ddwys yr Haf People Dancing). Mae fy nealltwriaeth o'r gwaith hwn wedi'i ddyfnhau gan y fframwaith y mae llinynnau WWTP wedi'i gynnig. Mae cael fy ngwahodd i rannu fy ymarfer mewn gwahanol ffyrdd yn golygu fy mod yn oedi, myfyrio, darllen, cwestiynu, gofyn, meddwl, rhyfeddu, arbrofi, gwrando, sylwi, anrhydeddu a darganfod. Mae cylch tymhorol fforymau Dawnsio gyda Parkinson's WWTP yn darparu mannau amser lle mae twf mewn ymarfer yn cael ei fesur a syniadau'n cael eu profi gyda chydweithwyr mewn trafodaethau hael a diogel. Cymuned o ymarfer sy'n denu cyfranogwyr o bell ac agos, pobl sy'n rhoi'r dewrder i mi fod yn ddewr yn y gofod dawns heriol hwn. Mae rhywfaint o'r dysgu hwn wedi cyrraedd blogiau a'r cyhoeddiad ar-lein Animated (gweler Hydref 2025) a gynhelir gan People Dancing.

Mae fy anghenion hyfforddi a mentora fy hun wedi cael eu cefnogi gan WWTP. O werth arbennig fu'r amser a dreuliwyd gyda Dr Sophia Hulbert yn dysgu am Wyddor Dawns Parkinson's o'i safbwyntiau unigryw hi fel dawnsiwr a niwro-ffisiotherapydd. Mae hyn wedi arwain at bartneriaeth broffesiynol barhaol gyda chyfleoedd i gydweithio a dylunio hyfforddiant DPP gyda WWTP a People Dancing. Rwyf wedi cael y fraint fawr o fentora ymarferwyr dawns sy'n dod i mewn i'r maes arbenigol o ddawnsio gyda Parkinson's, gan gynnwys Francine Hills, Angharad Jones a Linzi Rumph. Mae eu diddordeb a'u cwestiynau craff a'r sgyrsiau a ddilynodd wedi fy ysgogi i fyfyrio a dyfnhau fy nealltwriaeth. Wedi'i hwyluso a'i ariannu gan WWTP, roedd y model 'dewch i weld', ymuno, cwestiynu ac ymchwilio bob amser yn atgyfnerthu fy nysgu fy hun, boed hynny wrth imi fynd i rannu yn ymarfer rhywun arall (e.e. Cai Tomos) neu wrth iddyn nhw ddod i rannu yn fy un i. Mae'r rhyngweithiadau hyn yn fy ngwthio i archwilio'r hyn rydym ni'n ei wneud, a pham. Gan fy annog i ofyn, 'sut y gallai fod yn wahanol?' ac 'a allai fod ffordd well'?

Roedd WWTP yn fabwysiadwr cynnar o Ddawnsio ar gyfer Parkinson's (sydd bellach wedi'i ail-fframio fel Dawnsio gyda Parkinson's er mwyn cydnabod cydgynhyrchiad yr ymarfer hwn). Ym mis Mehefin 2016 cynhaliodd WWTP ddiwrnod DPP Dawns a Cherddoriaeth mewn Iechyd, gan gynnwys dosbarth arddangos Dawnsio ar gyfer Parkinson's dan arweiniad fi fy hun a Rosie Hazell, wedi'i gynnal yng Nghaerfyrddin gan Arts Care/Gofal Celf (ACGC). Dilynwyd hyn gan ddatblygiadau cyflym mewn DPP Dawnsio ar gyfer Parkinson's a gynigiwyd gan WWTP. Mewn ymateb i alw gan ymarferwyr, daeth y ddarpariaeth DPP i gynnwys diwrnodau hyfforddi wyneb yn wyneb,

mentora wedi'i deilwra a chyfleoedd ‘mynd i weld’. Paratôdd hyn y ffordd ar gyfer ein partneriaeth gyda People Dancing (Kiki Gale) wrth addasu a chyflwyno eu cwrs deuddydd Cyflwyniad i Ddawnsio ar gyfer Parkinson’s. Gwireddwyd y cwrs hynod lwyddiannus hwn ym mis Mehefin 2019 fel partneriaeth rhwng WWTP, Prifysgol Metropolitan Caerdydd a People Dancing. Er mwyn diwallu anghenion cyd-destun Cymru, dim ond ymarferwyr dawns gymunedol profiadol a wahoddwyd i ymgeisio. Cynigiwyd bwrsariaethau i’w wneud yn fforddiadwy, a nodwyd cyfleoedd dilynol ar ffurf cyllid sbarduno ar gyfer dosbarthiadau peilot Dawnsio ar gyfer Parkinson's, mentora parhaus a digwyddiadau fforymau Dawnsio ar gyfer Parkinson's tymhorol. Roedd arweinwyr gweithdai’n cynnwys ymarferwyr o Gymru — fi fy hun, Yvette Halfhide a Helen Woods o raglen Dawnsio ar gyfer Parkinson's English National Ballet (ENB)/Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru (CDCCymru), a Dr Sophia Hulbert (Parkinson’s Dance Science, Pavilion Dance South West a Chernyw). Roedd cyd-destun ehangach y celfyddydau ac iechyd yn fframio’r cwrs gyda chyfraniadau gan y Farwnes Kay Andrews OBE, Parkinson’s UK Cymru a Chyngor Celfyddydau Cymru. Elwodd y cwrs o gyhoeddiad diweddar CCC Y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru: Astudiaeth Mapio 2018 gan Sally Lewis, gan nodi ffynhonnell ffocws parhaus ar gyfraniad y celfyddydau at iechyd y genedl.

Er gwaethaf effaith pandemig Covid-19 yn 2020, parhaodd mentrau Dawnsio ar gyfer Parkinson's i ddatblygu o ganlyniad uniongyrchol i’r cwrs. Sefydlodd Angharad Jones (Theatr Clwyd) ei hymarfer ar-lein gyda phobl â Parkinson’s yn mynychu o bob rhan o Gymru ac mae hi’n parhau i ddod â’i safbwynt a’i dull unigryw i’w dosbarthiadau. Mae hi, yn ei thro, wedi mentora ymarferwyr eraill i ymgymryd â dosbarthiadau fel rhan o raglen ymgysylltu gymunedol Theatr Clwyd. Mae partneriaeth ENB/CDCCymru yn parhau gyda dosbarthiadau ychwanegol yng ngogledd-orllewin a gogledd-ddwyrain Cymru yn ategu’r rhai yng Nghaerdydd a Phen-y-bont ar Ogwr. Mae’r ymarferwyr hyn hefyd yn aelodau gweithredol o WWTP ac yn cyfrannu at ac yn mynychu digwyddiadau fforymau Dawnsio gyda Parkinson's a DPP. Mae’r gymuned ymarfer yn teimlo’n gryf ac yn fywiog, er gwaethaf yr heriau presennol sy’n wynebu’r sector dawns.

“Roeddwn i mor nerfus am fy sesiwn gyntaf yn ôl ac roedd ei myfyrdod hi, ei safbwynt a’r drafodaeth yn fy helpu i’n fawr iawn. Ac roedd ei sesiwn ymarferol fach hi mor ddefnyddiol hefyd, dim ond ffordd wahanol o edrych ar bethau. Am fenyw!” (sylw cyfranogwr)

Yn ogystal â llinyn Dawnsio gyda Parkinson's WWTP, sydd wedi aros yn gyson, rwyf i wedi elwa drwy gyfrwng nifer di-rif o linynnau eraill WWTP. Mae datblygu digwyddiadau ar-lein a oedd yn angenrheidiol yn ystod y pandemig wedi agor ystod drawiadol o ddigwyddiadau ‘cryno’. Fel arfer dim mwy nag awr o hyd, gellir yn aml eu cynnwys yn fy niwrnod gwaith ac maent yn ffordd hanfodol o aros yn wybodus ac mewn cysylltiad â chydweithwyr. Mae’r rhain wedi cynnwys: cyflwyniadau am waith gan gwmnïau gan

gynnwys Stopgap Dance Company, Ballet Cymru, Fallen Angels Dance Theatre, Hijinx, Humans Move (i enwi rhai); siaradwyr ysbrydoledig; a DPP thematig megis blynyddoedd cynnar, dawns ac iechyd, mynediad a chynhwysiant, a dawns mewn addysg. Ar adegau, mae fy myfyrwyr Llwybr Dawns ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd wedi gallu ymuno â DPP wyneb yn wyneb ac ar-lein, gan ddyfnhau'n sylweddol eu dealltwriaeth o ddawns gymunedol a darparu cyfleoedd rhwydweithio gwerthfawr. Mae rhai o'r myfyrwyr hyn wedi mynd ymlaen i geisio lleoliadau gwaith gyda phartneriaid WWTP ac i weithio yn y sector dawns gymunedol yng Nghymru. Mae DPP sydd wedi'i deilwra ar gyfer graddedigion newydd yn nodwedd bwysig o WWTP a gall ddarparu carreg gamu o addysg i mewn i gyflogaeth.

Mae angen cydnabod a meithrin y sgiliau meddal sy'n cynnal ymarfer dawns gymunedol effeithiol. Gall y tirweddau emosiynol yr ydym ni'n gweithio ynddyn nhw fod yn heriol, ac mae cadw eich hun yn iach yn hanfodol. Mae Sesiynau Cefnogi Ymarfer Creadigol un-i-un gyda Cai Tomos wedi bod yn gymorth enfawr i mi wrth imi lywio sefyllfaoedd anodd a llawn emosiwn. Mae'r gefnogaeth fforddiadwy ac o ansawdd uchel hon yn amhrisiadwy i weithlu llawrydd sy'n aml yn teimlo'n ynysig ac yn ansicr ble i droi. Mae Tracey Brown wedi ymrwymo'n ddwfn i gefnogi'r ymarferwyr sy'n rhan o gronfa ddata WWTP ac mae hi bob amser yn sicrhau bod DPP yn cael ei ddylunio mewn ymateb i'r anghenion sy'n cael eu mynegi. Mae hyn yn gwneud y rhaglen yn berthnasol ac yn ystyrlon ac mae wrth galon ei llwyddiant.

Yn ogystal â'r DPP sy'n seiliedig ar ymarfer, cynigir sgiliau ychwanegol sy'n hanfodol ar gyfer goroesi yn y sector. Rydw i wedi elwa'n aruthrol o gymorth busnes a sesiynau gwerthuso gyda Dr Susanne Burns. Mae ei heglurder, ei dealltwriaeth gyd-destunol a'i harbenigedd ymarferol wedi dyfnhau fy nealltwriaeth a fy effeithiolrwydd. Mae mynediad fforddiadwy at ei sgiliau, ei harbenigedd a'i chefnogaeth sensitif wedi bod yn amhrisiadwy.

Mae WWTP wedi bod yn blatfform pwysig i ddatblygu fy sgiliau fel hyfforddwraig a hwylusydd, gan hefyd ddarparu ffynhonnell incwm werthfawr. Mae hyn wedi cynnwys DPP wyneb yn wyneb, arwain fforymau a thrafodaethau ar-lein, cyflwyno canfyddiadau ymchwil a chefnogi ymarfer myfyriol. Yn fwyaf diweddar, cefais y fraint o arwain Amser i Oedi ar gyfer WWTP yng Ngardd Fotaneg Genedlaethol Cymru (24 Ebrill 2026). Wedi'i gynnal gan Arts Care Gofal Celf, roedd hwn yn gynulliad o ymarferwyr dawns gymunedol o bob rhan o Gymru a ddaeth ynghyd i ddawnsio, chwerthin a myfyrio'n hael ar heriau a gwobrau ymarfer cymunedol hirdymor. Sylweddolais pa mor bwysig yw'r bobl hyn i mi a pha adnodd enfawr sydd gan Gymru yn yr ymarferwyr dawns arbennig hyn, y mae eu sgiliau dawns yn fframio'r ddynoliaeth ddofn maen nhw'n ei rhoi i'w gwaith. Un sylw gan gyfranogwr oedd: "Diwrnod tawel, hamddenol a myfyriol, gan rannu gyda'n gilydd ein meddyliau am ein hymarfer. Diolch Heidi am y myfyrdodau dan arweiniad."

Mae WWTP yn ein cadw ni i fynd, yn ein dwyn ynghyd, yn ein herio, yn ein gwerthfawrogi ac yn gofalu amdanom ni. Diolch! Heb WWTP, byddai dawns gymunedol fel gweithiwr llawrydd mewn perygl o farweiddio ac yn wir yn lle unig iawn.

Heidi Wilson

Mai 2026