

# Corff

# o

# Ddŵr Crip

cyflymdra yn hanfodol ar gyfer llif ynni, 2023

---

Gwaith celf sain hygyrch i flinder  
o amgylch Argae Caban Coch.



gan Rowena Harris  
comisiynwyd gan Elan Links & MAC, Birmingham

Gwaith celf sain sydd ar gael i'w brofi trwy lawrlwytho i'ch ffôn clyfar, a gwrando arno ar lwybrau neu leoliadau sy'n hygyrch i flinder yn Argae Caban Coch.

Gallwch wrando ar A Crip Body of Water ar Spotify trwy'r cod QR neu'r ddolen hon:  
[bit.ly/crip-body-of-water](https://bit.ly/crip-body-of-water)

Datblygwyd y gwaith hwn yng ngwanwyn 2023 fel rhan o ddau gyfnod preswyl Rowena, a gynhelir gan Elan Links, a Chanolfan Gelfyddydau Canolbarth Lloegr ym Mirmingham. Ysbrydolwyd y gwaith gan system rheoli dŵr ac ynni Cwm Elan mewn perthynas â blinder sy'n newid bywyd. Mae'n cael ei lefaru o safbwynt y dŵr, mewn cyfuniad o'r Gymraeg a'r Saesneg, a daw'r ysbrydolgiaeth o arferion cyflymdra ar gyfer blinder a ddaw o drigfan radical gofod ac amser yn byw gyda blinder. Ei nodau yw ailadrodd stori'r dirwedd hon ar gyfer cyrff sâl, crip ac anabl sy'n aml yn cael eu heithrio. Mae yna hefyd fersiwn fideo o'r gwaith hwn, a fydd yn cael ei arddangos yn arddangosfa Watershed yn y MAC, 29 Mehefin - 5 Tachwedd 2023 [macbirmingham.co.uk/exhibition/watershed](https://macbirmingham.co.uk/exhibition/watershed)

### *Sut i wrando ar y gwaith*

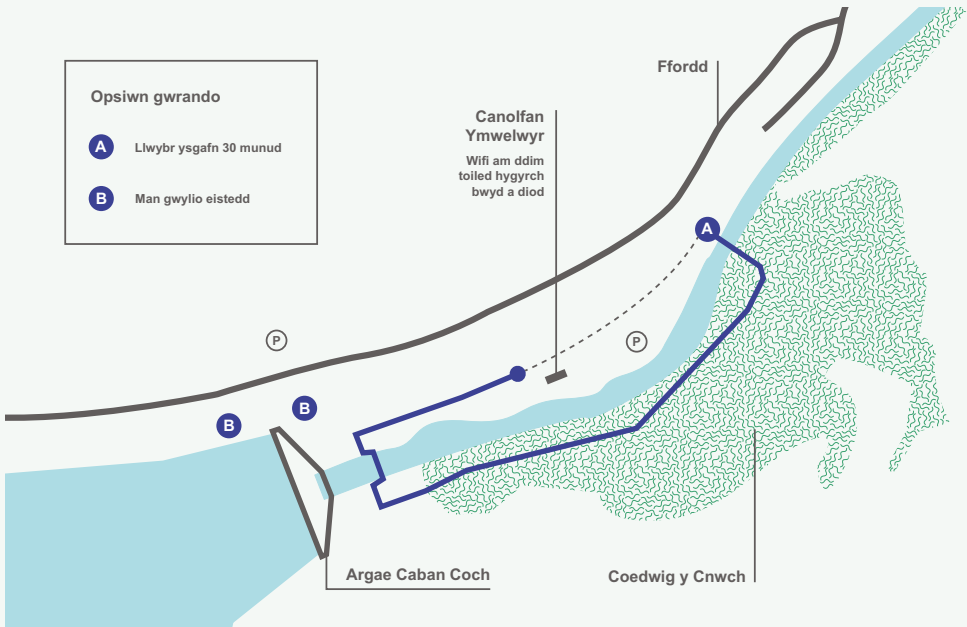
Mae'r gwaith sain tua 30 munud o hyd, a dylid ei lawrlwytho o flaenllaw gan y gall signal ffôn fod yn anghyson. Rydym yn argymhell analluogi canslo sŵn ar eich clustffonau i gynnwys synau amgylchynol. Mae awgrymiadau yn y gwaith celf o rythm, cyflymdra a gorffwys, y gallwch eu defnyddio pan fydd yn addas i chi.

### *Lleoliadau Gwrando*

Mae'r gwaith sain wedi'i gynllunio i gael ei glywed mewn un o ddau leoliad dewisol, gan ddibynnu ar eich gofynion ynni a mynediad sydd ar gael. **A** - llwybr ysgafn 30 munud drwy Goedwig Cnwch; **B** - sedd i edrych ar yr olygfa uwchben Argae Caban Coch. Mae'r ddau leoliad ychydig bellter o faes parcio, ac yn agos at ganolfan ymwelwyr Cwm Elan, sydd â thoiled hygyrch, caffi, siop a wif am ddim.

### *Rhybudd Sbardun*

Mae'r themâu yn cynnwys blinder fel agwedd ar salwch cronig, yn ogystal â rhywfaint o hanes cymdeithasol pobl yn cael eu troi allan o'u cartrefi a gafodd eu gorlifo. Weithiau gall y gwaith sain fod yn affeithiol. Chi sy'n gyfrifol am reoli lefel y sain, yn ogystal ag oedi, neu hyd yn oed atal y trac os oes yn well gennych chi.



### *A - Llwybr trwy Goedwig Cnwch*

Mae'r llwybr hwn yn dilyn y llwybr glas 'hawdd' trwy goedwigoedd, gydag arwyddion saethau glas. Mae'n cymryd tua 30 munud ar gyflymdra araf. Mae cyfleoedd i eistedd i lawr ar hyd y llwybr a gallwch ddisgwyl cerdded hyd at 10 munud rhwng pob mainc neu sedd. Mae'r llwybr yn hygyrch i gadeiriau olwyn, er bod llethr cymedrol tuag at y dechrau a allai fod angen rhywfaint o gymorth. Mae yna fainc i orffwys ar ben y llethr. Mae'n llwybr carreg gywasgedig gyda rhai cerrig bach, rhydd, ac eithrio pellter byr wrth i chi agosáu at Gaban Coch lle mae'n troi'n drac wedi'i sefydlu.

Mae'r llwybr yn dechrau trwy groesi'r bont haearn ger y fynedfa i'r maes parcio - yma y gellir dechrau chwarae'r gwaith sain. Ar ben y bont rydym yn troi i'r dde, ac o'ch blaen mae giât bren i gerddwyr - y fynedfa i'r goedwig. Ar ôl y giât, rydym yn troi i'r dde ac yn dechrau ar lethr cymedrol ar lwybr carreg gywasgedig eang. Peidiwch â throi i'r chwith ar y trac bach i fyny i'r goedwig, mae hwn yn llwybr anhygyrch gydag arwyddion â saethau oren.

Mae ein llwybr glas yn parhau ar lwybr carreg gywasgedig llydan, gan barhau am beth amser. Nid oes tro na gwyrriad, nes bod ail giât bren ychydig cyn y tŷ tyrbin, ac wrth i chi agosáu at Argae Caban Coch ei hun. Ar ôl y giât, rydyn ni'n pasio'r tŷ tyrbin ac yn troi i'r dde i ddatgelu Argae Caban Coch a'r bont gerrig sy'n rhychwantu'r dyfroedd wrth iddyn nhw ffurfio nant. Rydyn ni'n croesi'r bont hon ac yn pasio trwy'r tŷ

tyrbin yr ochr arall. Mae mainc i orffwys ac edrych ar yr olygfa, wedi'i gosod ar y glaswellt tuag at yr argae.

Gan basio'r tŷ tyrbin, mae giât bren olaf i gerddwyr, sy'n ein harwain yn ôl tuag at y ganolfan ymwelwyr a'r maes parcio, gyda seddi ar gael yn yr ardal bicnic. Dyma ddiwedd y gwaith sain.

## *B - Man eistedd i edrych ar yr olygfa uwchben Argae Caban Coch*

Mae'r opsiwn gwranddo hwn yn addas i'r rhai sydd angen pellter cerdded cyfyngedig ac sy'n gyfforddus yn eistedd ar feinciau picnic sydd ar gael am y cyfnod o 30 munud, neu yn wir yn gorwedd ar y glaswellt ar ddiwrnodau cynnes.

Mae'r opsiwn hwn wedi'i osod yn y man gwyllo uwchben Caban Coch, y gellir ei gyrraedd mewn car o'r ganolfan ymwelwyr trwy droi i'r chwith ar y brif ffordd a gyrru i fyny'r llethr tuag at Argae Caban Coch. Wrth i chi agosáu mae maes parcio wedi'i osod yn ôl ar yr ochr dde.

O'r maes parcio, rydych chi'n croesi'r ffordd a, thrwy giât haearn wedi'i phaentio, ewch i mewn i'r ardal wyllo sydd â graean dan draed. Mae golygfa drawiadol o ben yr argae dros y waliau cerrig, tra bod y lleoliadau eistedd ar gyfer y gwaith sain wedi'u gosod ar y naill ochr - glaswellt ar y chwith, a choed a llwyni ar y dde.

Ar yr ochr chwith mae 2 fwrdd picnic a mainc a blaen Argae Caban Coch yw ei olygfa. Mae gan yr ochr dde fwrdd picnic a mainc ac mae'n cynnig golygfa o'r gronfa ddŵr. Mae pob un yn opsiynau i wrando ar y gwaith sain.

Artist Llais Saesneg, Jack Trow  
Artist Llais Cymraeg, Sam Frankie Fox  
Cyfieithu i'r Gymraeg, Delyth Huw Thomas

Peiriannydd Sain - Christopher Lee  
Gyda diolch i Long Covid Wales  
Gwaith celf gan Rowena Harris

 **ELANLINKS**  
Pobl · Natur · Dŵr  
People · Nature · Water

**mac**  
Midlands Arts Centre

**CARD**  
Community Arts Rhayader & District

Ymddiriedolaeth  
Cwm Elan  
Elan Valley  
Trust

 **Dŵr Cymru**  
Welsh Water

 **Cronfa**  
**Treftadaeth**  
Made possible with  
**Heritage**  
Fund