

Fideo 1 Yr Athro Roger Baker yn trafod ymateb ag ofn

Trawsgrifiad

ROGER BAKER

Wel, mae llawer o bethau'n digwydd yn eich corff. Mae newidiadau mawr yn eich corff, sy'n rhan o'r broses ymateb ag ofn. Efallai bydd eich calon yn dyblu mewn cyflymder, yn rasio. Bydd eich anadlu'n cyflymu. Bydd eich stumog yn troi. Bydd eich coesau fel jeli. Efallai byddwch yn teimlo'n boeth ac yn oer. Efallai byddwch yn chwysu'n fawr. Gallwch droi'n wyn. Efallai bydd eich ceg yn troi'n sych-- eich gwallt yn sefyll fyny. Eich llygaid yn troi'n niwlog - llawer o nodweddion corfforol. Felly, beth yw hynny? A pham? Dyma yw ymateb ag ofn. Yr hyn sy'n digwydd i'r corff wrth ymateb ag ofn yw, mae'r galon yn curo'n gyflymach er mwyn anfon mwy o waed i'r cyhyrau. Ac rydych yn anadlu mwy o ocsigen, er mwyn iddo fynd i mewn i'r gwaed. Ac rydych yn cael mwy o waed ocsigenedig i mewn i'ch breichiau a'ch coesau. Bydd unrhyw beth sydd ddim yn angenrheidiol yn stopio. Er enghraifft, nid oes angen i chi dreulio eich bwyd os ydych yn cael eich trywanu. Dyma pam eich bod yn cael teimladau yn eich stumog-- eich stumog yn troi. Bydd eich ceg yn mynd yn sych. Nid oes angen i chi gynhyrchu poer pan fyddwch yn cael eich lladd. Felly, bydd unrhyw beth sydd ddim yn angenrheidiol er mwyn gyrru gymaint o bŵer â phosibl i'ch breichiau a'ch coesau yn stopio. Mae'n canolbwyntio ar drawsnewid eich corff ar gyfer y cyhyrau hynny. Pam? Er mwyn eich galluogi i naill ai frwydro'n ffyrnig neu gallwch redeg yn llawer cyflymach nag oeddech wedi rhedeg o'r blaen. Mae'n system wych. Mae'n ofnadwy o gyflym - yr ymateb. Mae'n hynod o bwerus. Ac mae'n gorfforol. Mae eich calon yn rasio llawer iawn cyflymach na'r arfer. Pam? Er mwyn i chi allu dianc. Ac yn yr achos hwn efallai byddwch yn gallu rhedeg nerth eich traed. Ac efallai byddwch yn rhedeg yn gyflymach na'r ymosodwr oherwydd bydd eich ymateb yn eich galluogi i redeg yn gyflymach nag erioed.