

Dyddiadur Ygrifenedig (2000 o eiriau)
Zara Elan Owen-Jones
(2403753)
Cynhyrchiad Terfynol - (ADPB6003C)

Rwy'n cydnabod y defnydd o: Open AI ChatGPT generative AI tool
[ChatGPT] ([<https://chat.openai.com>]) ar [Mehefin 2026] i [Dyddiadur ysgrifenedig].

Defnyddiais y **prompt(iau)**:

Awgrymwch wahanol strwythurau ar gyfer fy nyddiadur ysgrifenedig.
Dewch o hyd i adnoddau am theatr gorfforol i mi.
Beth yw'r Cylch Gibbs?
Beth yw'r gwahaniaeth rhwng dyddiadur ysgirfenedig a traethawd myfyriol?
Allwch i symleiddio y briff yr aseiniad.

Cyflwyniad.....	3
Myfyrdod 1 – Argraffiadau cyntaf o'r testun, themâu'r sioe a rôl yr ensemble.....	3
Myfyrdod 2 – Datblygu'r cymeriad Knave a gwaith Physical Theatre.....	4
Myfyrdod 3 – Y broses ymarfer, cyfathrebu, actioning a phroffesiynoldeb.....	4
Myfyrdod 4 – Y perfformiad byw a'r profiad o berfformio o flaen cynulleidfa.....	5
Myfyrdod 5 – Gwerthusiad cyffredinol o dy ddatblygiad personol a phroffesiynol drwy'r prosiect.....	6
Casgliad.....	6
Llyfryddiaeth.....	8

Cyflwyniad

Yn y dyddiadur myfyriol hwn byddaf yn myfyrio ar y broses ymarfer a pherfformio ar gyfer *Alice by Heart*. Fy rôl i fel actores theatr gerddorol oedd aelod o'r ensemble, sef grŵp o berfformwyr sydd yn cyfrannu at adrodd y stori drwy gydweithio, symudiad a chefnogi'r prif gymeriadau. Bydd y dyddiadur yn trafod a myfyrio ar datblygiad cymeriad, y broses ymarfer, y perfformiadau a'm datblygiad personol fel perfformiwr. Bydd y myfyrdodau hyn yn cael eu llywio gan ymchwil academiaidd berthnasol er mwyn cefnogi fy nealltwriaeth o arferion perfformio. Byddaf hefyd yn defnyddio cylch myfyriol Gibbs (1988) i fyfyrio ar y broses, ac i strwythuro'r myfyrdodau yn feirniadol drwy gamau megis disgrifio, dadansoddi a gwerthuso profiadau ymarfer. Byddaf hefyd yn archwilio egwyddorion Physical Theatre a'u cymhwysiad o fewn y cynhyrchiad, gan mai dyma oedd y prif ddull a ddefnyddiwyd gan y coreograffydd. Yn ogystal, byddaf yn trafod gwaith Mike Alfreds, yn enwedig ei syniad o 'actioning' a ddefnyddiwyd yn ystod y broses ymarfer. Roedd yr egwyddorion hyn yn berthnasol i'm gwaith fel aelod o'r ensemble oherwydd eu bod yn pwysleisio bwriad clir, cyfathrebu effeithiol a gwneud dewisiadau perfformio ystyrlon.

Myfyrdod 1 – Argraffiadau cyntaf o'r testun, themâu'r sioe a rôl yr ensemble.

Fy argraff gychwynnol wrth ddadansoddi'r sgript oedd nad oedd *Alice by Heart* yn addasiad syml o *Alice in Wonderland*, ond yn archwiliad cymhleth o alar, colled, dianc o realiti a'r broses o ddod i oed. Dylanwadodd y dehongliad hwn ar fy agwedd at berfformio, gan fy annog i ganolbwyntio ar yr ystyr emosiynol y tu ôl i bob cân ensemble yn hytrach nag ar dechneg symudiad yn unig. O'r herwydd, dechreuais ystyried sut roedd fy nghyfraniad fel aelod o'r ensemble yn cefnogi'r naratif ehangach drwy fwriad dramatig a mynegiant corfforol.

Gan nad oedd gennyf rôl gymeriad unigol, roedd fy ngwaith yn yr ensemble yn ganolog i lwyddiant y perfformiad ac yn canolbwyntio ar gefnogi'r stori drwy symudiad, canu ac ymateb corfforol. Yn ystod y caneuon ensemble, defnyddiais rhythm, amseru a symudiad ar y cyd i gyfleu emosiwn a chefnogi taith Alice drwy Wonderland. Wrth fyfyrio ar y broses, deallais nad yw'r ensemble yn gweithredu fel cefndir i'r naratif yn unig, ond fel elfen weithredol sy'n llunio'r byd dramatig ac yn cynnal cysylltiad emosiynol y gynulleidfa â'r stori. Cryfhodd hyn fy nealltwriaeth o bwysigrwydd cydweithio perfformio a'm gallu i gyfathrebu ystyr drwy bresenoldeb corfforol a bwriad, hyd yn oed heb gymeriad unigol penodol.

Er nad oedd fy nghymeriad, un o'r Knaves, yn ymwybodol yn uniongyrchol o'r cyd-destun hanesyddol, dylanwadodd estheteg y cynhyrchiad ar fy nealltwriaeth o'r naratif. Roedd y lleoliad fel "bombed-out office space" yn adlewyrchu realiti llym y cyfnod rhyfel, tra bod y defnydd symbolaidd o wrthrychau swyddfa yn cyfrannu at greu byd ffantasi Wonderland. Er enghraifft, trawsnewidiwyd elfennau fel argraffydd yn orsedd a defnyddiwyd carped coch i symboleiddio dyfodiad y Frenhines. Roedd y trawsnewidiadau hyn yn atgyfnerthu'r syniad bod ffantasi yn gweithredu fel mecanwaith ymdopi mewn ymateb i alar a cholled.

Gan ddefnyddio model Gibbs (1988), myfyriais ar fy natblygiad mewn gwaith ensemble. Yn ystod y broses ymarfer, roeddwn yn teimlo'n ansicr ar adegau pan nad oedd fy newisiadau perfformio bob amser yn fwriadol glir, yn enwedig wrth ddatblygu cymeriad drwy symudiad

corfforol. Wrth werthuso hyn, deallais fod hyn yn aml yn deillio o ddiffyg dadansoddiad digonol o'r testun a'r themâu cyn ymarfer. Mae'r dadansoddiad hwn yn dangos bod angen i mi dreulio mwy o amser yn dehongli bwriad dramatig cyn dechrau'r broses gorfforol, er mwyn sicrhau bod fy nghyfraniad i'r ensemble yn fwy penodol a chyson. Yn y dyfodol, byddaf yn defnyddio dull mwy strwythuredig o baratoi drwy nodi bwriad, thema ac effaith emosiynol cyn yr ymarferion.

Myfyrdod 2 – Datblygu'r cymeriad Knave a gwaith Physical Theatre.

Yn y cynhyrchiad hwn, chwaraeais ran y Knave o fewn ensemble Wonderland, rôl a oedd yn dibynnu'n bennaf ar berfformiad corfforol a chyfathrebu di-eiriau. I ddechrau, roeddwn yn ansicr ynghylch y rôl oherwydd ei ffocws cyfyngedig ar destun a datblygiad cymeriad unigol. Fodd bynnag, wrth i'r broses ymarfer ddatblygu, sylweddolais fod y rôl yn gofyn am lefel uchel o gydweithio ensemble, ymwybyddiaeth ofodol a chysondeb corfforol. Er nad oedd y rôl yn herio fy sgiliau lleisiol na gwaith cymeriad traddodiadol i'r un graddau â rolau eraill, datblygodd fy nealltwriaeth o berfformio fel rhan o ensemble a chryfhau fy hyder wrth gyfuno symudiad a chân mewn perfformiad byw.

Y ddwy dechneg a ddefnyddiwyd fywaf oedd Actioning a physical theatre. Roeddwn yn gweithio fwyaf ar y dechneg physical theatre gan ei fod yn fwy perthnasol i mi: *"Physical theatre, an art form that fuses movement, gesture and expression, has significantly shaped the landscape of the performing arts throughout the 20th century"*

Mae'r dyfyniad hwn yn dangos sut mae Physical Theatre yn cael dylanwad ar sioe ac ar y ffurf o berfformio, ac yn egluro pam mae'n cael ei ddefnyddio i greu theatr sydd yn dibynnu ar y corff fel prif gyfrwng cyfathrebu. Roedd hyn yn newydd i mi gan nad oeddwn wedi gwneud llawer o Physical Theatre o'r blaen.

Roedd y dull yn effeithiol oherwydd bod ansawdd symudiad yn galluogi'r gynulleidfa i ddeall statws, emosiwn a swyddogaeth pob cymeriad heb ddiwynnu ar ddeialog. Trwy amrywio lefelau egni, tensiwn corff a defnydd o ofod, llwyddais i gyfleu bwriad dramatig gwahanol ar gyfer pob cymeriad a chryfhau byd ffantasi Wonderland. Er enghraifft, roedd symudiadau miniog ac afreolaidd yn awgrymu anhrefn a bygythiad, tra bod symudiadau mwy rheoledig yn creu teimlad breuddwydiol.

O ganlyniad, dechreuais weld symudiad fel offeryn craidd ar gyfer adeiladu cymeriad yn hytrach nag elfen sydd yn ategu perfformiad yn unig. Cryfhodd hyn fy nealltwriaeth o bwysigrwydd manylion corfforol megis tensiwn, ffocws ac ymwybyddiaeth ofodol wrth gyfathrebu ystyr dramatig o fewn ensemble.

Myfyrdod 3 – Y broses ymarfer, cyfathrebu, actioning a phroffesiynoldeb.

Wrth fyfyrion ar y broses, roedd diffyg cyfathrebu clir rhwng y cast a'r coreograffydd ar adegau. Roedd hyn yn cyfyngu ar fy ngallu i wneud dewisiadau perfformio gwybodus a chyfleu bwriad dramatig yn gyson, o'r herwydd roeddwn yn canolbwyntio mwy ar gofio'r symudiadau na deall eu hystyr theatrig. Mae hyn yn cysylltu â physical theatre, sydd yn pwysleisio bod ystyr yn cael ei fynegi drwy symudiad y corff yn hytrach na geiriau. Yn ôl Jacques Lecoq, dylai pob symudiad

gael pwrpas clir sy'n dod o ddealltwriaeth o'r olygfa. Yn yr achos hwn, roedd diffyg eglurder yn ystod yr ymarferion yn ei gwneud hi'n anodd i mi fynegi'r ystyr yn llawn, ac o ganlyniad roedd rhai rhannau o'r perfformiad yn teimlo'n fwy mecanyddol nag yn ddramatig.

Sylweddolais y gallwn fod wedi cymryd mwy o gyfrifoldeb dros ofyn cwestiynau yn gynharach yn y broses er mwyn lleihau ansicrwydd. Pan gefais eglurhad, roedd yn haws cysylltu'r symudiadau â themâu'r cynhyrchiad a deall eu pwrpas dramatig. Datblygodd hyn fy nealltwriaeth o bwysigrwydd cyfathrebu dwyffordd mewn ymarfer proffesiynol. Yn unol â model Gibbs (1988), byddaf yn gofyn am eglurhad yn gynharach mewn ymarferion yn y dyfodol.

Un o'r prif ddulliau cyfarwyddo a ddefnyddiwyd oedd actioning gan Mike Alfreds. I ddechrau, teimlais nad oedd y dull yn berthnasol i mi oherwydd fy rôl yn yr ensemble a'r ffocws ar theatre gorfforol yn hytrach na thestun. Fodd bynnag, wrth arsylwi'r broses, dechreuais ddeall bod egwyddorion actioning yn ymestyn y tu hwnt i eiriau ac yn canolbwyntio ar fwriad clir ym mhob dewis perfformio. Mae Alfreds yn nodi y gall "*a line of text be played in innumerable ways*" (Alfreds, 2007, t.172). Er ei fod yn trafod testun, sylweddolais fod yr un egwyddor yn berthnasol i symudiad corfforol, gan fod ystyr gweithred yn dibynnu ar fwriad y perfformiwr. O ganlyniad, dechreuais ganolbwyntio llai ar wneud y symudiadau'n berffaith ac yn fwy ar yr hyn roeddwn yn trio ei gyfathrebu drwyddynt. Gwnaeth hyn fy ngwaith yn yr ensemble yn fwy pwrpasol a'm helpu i gyfrannu'n fwy effeithiol at stori ac emosiwn y cynhyrchiad.

Myfyrdod 4 – Y perfformiad byw a'r profiad o berfformio o flaen cynulleidfa.

.Allan o'r pedwar perfformiad o *Alice by Heart*, teimlais fod tri wedi bod yn llwyddiannus iawn, er bod un perfformiad yn llai effeithiol oherwydd problemau technegol megis ciwiau cerddoriaeth ddim yn cael eu rhoi, a oedd yn amharu ar lif y sioe. Ar ddechrau pob perfformiad roeddwn yn nerfus, ond wrth i'r sioe fynd yn ei blaeni, roeddwn datblygais fwy o hyder fel aelod o'r ensemble.

Yn y perfformiad llai llwyddiannus, sylwais fod fy egni a'm hyder wedi lleihau, gan amlygu pa mor hawdd yw caniatáu i ffactorau allanol effeithio ar gysondeb perfformiad. Fodd bynnag, deallais fod dibynnu ar ymateb allanol yn gallu effeithio ar gysondeb perfformiad, ac felly rhaid i berfformiwr gynnal egni a ffocws proffesiynol waeth beth fo'r amgylchiadau. Mae hyn yn cyd-fynd ag egwyddor Mike Alfreds, sydd yn pwysleisio: "*Once the production is in performance, my goal is to ensure it remains flexible... alive and living, open to change, and never drifting onto auto-pilot*" (Alfreds, 2007, t.181). Mae hyn yn dangos pwysigrwydd aros yn ymwybodol ac yn ymatebol yn hytrach na syrthio i batrymau mecanyddol.

Yn y perfformiadau eraill, roedd yr ensemble yn cydweithio'n effeithiol, ac roedd y perfformiad olaf yn arbennig o gryf gan fy mod yn teimlo'n fwy sefydlog ac yn gallu datblygu manylion fy ymatebion corfforol. Pan gododd problemau, addasodd yr ensemble yn gyflym trwy fyrfyfrio, gan amlygu pwysigrwydd hyblygrwydd a chydweithio mewn perfformiad byw. Yn gyffredinol, dysgais fod cysondeb proffesiynol yn dibynnu ar hunanreolaeth ac nid ar ymateb y gynulleidfa. Yn unol â cham gweithredu Gibbs (1988),

byddaf yn datblygu strategaethau personol i gynnal ffocws ac egni cyson ym mhob perfformiad.

Myfyrdod 5 – Gwerthusiad cyffredinol o dy ddatblygiad personol a phroffesiynol drwy'r prosiect.

Wrth fyfyrio ar fy natblygiad drwy *Alice by Heart*, roedd fy rôl yn canolbwyntio'n bennaf ar waith ensemble a pherfformiad corfforol, gan gyfrannu at greu golygfeydd drwy symudiad, canu ensemble a phresenoldeb llwyfan. Roedd hyn yn gofyn am lefel uchel o gydweithio, ymwybyddiaeth ofodol a disgyblaeth berfformio er mwyn cynnal egni a chefnogi naratif y cynhyrchiad. Trwy'r broses hon, datblygais well dealltwriaeth o bwysigrwydd cyfraniad ensemble fel rhan allweddol o strwythur perfformiad.

Fodd bynnag, roedd cyfyngiadau'r rôl yn lleihau'r cyfleoedd i ddatblygu gwaith cymeriad a gwneud dewisiadau perfformio manwl. O ganlyniad, roedd llai o gyfle i wneud dewisiadau perfformio manwl ac archwilio naratif unigol yn ddyfnach, sydd wedi amlygu maes i mi barhau i'w ddatblygu fel perfformiwr. Mae hyn wedi amlygu'r angen i chwilio am rolau sydd yn datblygu sgiliau corfforol a gwaith cymeriad ochr yn ochr, er mwyn ehangu fy ystod perfformio a chryfhau fy hyder mewn gwaith cymeriad.

Datblygodd y profiad fy nealltwriaeth o bwysigrwydd ensemble fel uned berfformio sydd yn gweithredu fel grym naratif ar y cyd. Sylweddolais nad yw gwaith ensemble yn rôl gefnogol yn unig, ond yn elfen hanfodol sydd yn cynnal awyrgylch, rhythm ac emosiwn y cynhyrchiad. Roedd hyn yn gofyn am gysondeb corfforol, ymrwymiad i fwriad dramatig clir, a'r gallu i addasu'n gyflym i anghenion y golygfeydd.

Un o'r agweddau mwyaf heriol oedd cynnal presenoldeb perfformio cryf heb ddibynnu ar ddatblygiad cymeriad unigol neu ddeialog. O ganlyniad, cefais fy annog i ganolbwyntio'n fwy ar ansawdd symudiad, egni a pherthynas â gweddill yr ensemble, gan sicrhau bod fy nghyfraniad yn parhau i fod yn glir ac yn bwrpasol drwy gydol y cynhyrchiad.

Er fy mod wedi elwa o gael arsylwi ar waith y cyfarwyddwr gyda'r prif gast, teimlaf y byddai rôl cymeriad wedi cynnig her ddatblygiadol ychwanegol. Serch hynny arsylwais ar y disgwyliadau proffesiynol mewn amgylchedd ymarfer ac o ganlyniad, roeddwn yn gallu datblygu mwy o fwriad a phwrpas yn fy ngwaith perfformio, gan osgoi ailadrodd yr un math o ymatebion a gwneud dewisiadau mwy penodol yn ystod golygfeydd.

Casgliad

Wrth fyfyrio ar y cynhyrchiad *Alice by Heart*, rwyf yn teimlo bod y prosiect wedi datblygu fy nealltwriaeth o waith ensemble, theatre gorfforol a phwysigrwydd bwriad dramatig mewn perfformiad. Er y byddai mwy o goreograffi heriol neu gyfleoedd i ddatblygu cymeriad unigol wedi cynnig heriau ychwanegol, roedd y profiad yn werthfawr wrth gryfhau fy sgiliau cydweithio, ymwybyddiaeth ofodol a chysondeb perfformio.

Yn gyffredinol, dysgais fod pob aelod o'r ensemble yn hanfodol i lwyddiant y cynhyrchiad. Roedd angen manylder, disgyblaeth a ffocws parhaus i gefnogi'r naratif a chynnal egni'r perfformiad. Datblygodd hyn fy nealltwriaeth o safonau proffesiynol y diwydiant perfformio, yn enwedig o ran paratoi, cyfrifoldeb personol a gweithio fel rhan o dîm creadigol, sgiliau sy'n hanfodol i weithio'n effeithiol yn y diwydiant.

Yn y dyfodol, byddaf yn cymryd mwy o gyfrifoldeb dros fy mharatoadau personol ac yn ceisio eglurhad yn gynharach pan fydd ansicrwydd. Byddaf hefyd yn chwilio am gyfleoedd sy'n cyfuno gwaith ensemble â datblygiad cymeriad er mwyn ehangu fy ystod fel perfformiwr, datblygu fy hyblygrwydd creadigol a chynyddu fy mharodrwydd ar gyfer gwaith proffesiynol yn y diwydiant.

.

Llyfryddiaeth

Alfreds, Mike. *Different Every Night: Freeing the Actor*. Grantham, UK, Nick Hern Books, 2007.

BBC. "Physical Theatre - Revision 1 - GCSE Drama - BBC Bitesize." *BBC Bitesize*, 2019, BBC Bitesize. "Primary History KS2: WW2 Clips. A Boy Describes Being Bombed." *BBC* Accessed 23 June 2026.

Brain, Jessica. "The Blitz." *Historic UK*, Carroll, Lewis. *BY LEWIS CARROLL ILLUSTRATED a L I c E'S Adventures in Wonderland*. 1998.

Frantic Assembly. "About - Frantic Assembly." *Frantic Assembly*, 2016,

Hyman, Geraldine. "What Makes a Great Ensemble? And Why It Matters for Your Child's Development - Theatretrain." *Theatretrain*, 28 May 2025

NSW DEPARTMENT OF EDUCATION. "Jacques Lecoq - Structure of the Actor's Work."

Stephane. "What Is Physical Theatre?" *Moveo.cat*, 18 Feb. 2024,

Woltmann, Suzy. "How to Use the Actor-Audience Relationship Onstage." *Backstage.com*, 26 Apr. 2023,