



LET NATURE SING takeover



Bird song meditation

Listening to bird song is an ideal way to relax and get away from it all. Why not download the Birdsong Radio app so you can take bird song with you wherever you go?

If you've never done it before, try just five or ten minutes to start with. You can use an app to help you, such as Headspace. Try and establish a routine, and do it at the same time each day.

- Choose a time of day when you're unlikely to be disturbed, and take yourself away to a quiet place.
- Make sure you're somewhere where you can sit or lie comfortably.
- Turn on to Birdsong Radio and immerse yourself in the sounds of nature.
- Start to focus on your deep breathing. Breathe in for 6 slow counts, hold for 2, and breathe out for 8.
- Listen to the bird song. Imagine you're in a beautiful woodland, or a peaceful field.
- If your mind starts to wander, don't worry, just bring it back to the sounds of birds.
- Meditation gets easier the more you do it, so start with a few minutes at a time, and then build it up.

Massage therapist Caroline Mead did an experiment one session and played Birdsong Radio instead of the usual massage music. The result? One client said, "Can't go wrong with bird song – I felt like I was relaxing in my garden."

Help us bring bird song to five million people
#LetNatureSing

Stream bird song, download the Birdsong Radio app, involve a local business, or even host your own takeover!

rspb.org.uk/letnaturesing
#LetNatureSing





diwrnod GAD NATUR GANU



Myfyrio i gân adar

Mae gwranddo ar gân adar yn ffordd ddelfrydol o ymlacio a dianc rhag y byd. Beth am lawrlwytho ap *Birdsong Radio* fel y gallwch fynd â chân adar gyda chi i le bynnag yr ewch?

Os mae hyn yn newydd i chi, rhowch gynnig arni am bump neu ddeg munud i ddechrau. Gallwch ddefnyddio ap fel *Headspace* i'ch helpu chi. Ceisiwch sefydlu trefn arferol a'i gwneud ar yr un amser bob dydd.

- Os mae hyn yn newydd i chi, rhowch gynnig arni am bump neu ddeg munud i ddechrau. Gallwch ddefnyddio ap fel *Headspace* i'ch helpu chi. Ceisiwch sefydlu trefn arferol a'i gwneud ar yr un amser bob dydd.
- Dewiswch adeg o'r dydd pan nad ydych chi'n debygol o gael eich styrbio ac ewch i le tawel.
- Sicrhewch eich bod yn rhywle lle gallwch eistedd neu orwedd yn gyfforddus.
- Trowch *Birdsong Radio* ymlaen ac ymgollwch yn synau natur.
- Dechreuwch ganolbwyntio ar anadlu'n ddwfn. Anadlwch i mewn tra'n cyfrif i 6 yn araf, daliwch am 2, ac anadlwch allan am 8.

Ffrydiwch gân adar, lawrlwythwch ap *Birdsong Radio*, beth am gynnwys busnes lleol neu gynnal eich digwyddiad eich hun hyd yn oed!

rspb.org.uk/gadnaturganu
#GadNaturGanu

- Gwrandewch ar gân yr adar. Dychmygwch eich bod chi mewn coedwig hardd neu mewn cae tawel.
- Os yw'ch meddwl yn dechrau crwydro, peidiwch â phoeni, dewch ag ef yn ôl i synau'r adar.
- Mae myfyrdod yn dod yn haws po fwyaf y byddwch chi'n ei wneud, felly dechreuwch gydag ychydig funudau ar y tro, ac yna cynyddwch yr amser.

Gwnaeth y therapydd tylino Caroline Mead arbrawf mewn un sesiwn a chwarae *Birdsong Radio* yn lle'r gerddoriaeth dylino arferol. Y canlyniad? Dywedodd un cleient, "Rydych chi ar eich ennill bob tro â chân adar - roeddwn yn teimlo fel pe bawn i'n ymlacio yn yr ardd."

Helpwch ni i ddod â chân adar i bum miliwn o bobl
#GadNaturGanu



yn rhoi
cartref i
fyd natur

giving
nature
a home