

Break the Chain – English

Written by Tena Clark

www.onebillionrising.org

I raise my arms to the sky

On my knees I pray

I'm not afraid anymore

I will walk through that door

Walk, dance, rise

Walk, dance, rise

I can see a world where we all live

Safe and free from all oppression

No more rape or incest, or abuse

Women are not a possession

You've never owned me, don't even know me I'm not invisible

I'm simply wonderful I feel my heart for the first time racing I feel alive, I feel so amazing

I dance cause I love

Dance cause I dream

Dance cause I've had enough

Dance to stop the screams

Dance to break the rules

Dance to stop the pain

Dance to turn it upside down

Its time to break the chain, oh yeah

Break the Chain

Dance, rise

Dance, rise

In the middle of this madness, we will stand I know there is a better world

Take your sisters & your brothers by the hand Reach out to every woman & girl

This is my body, my body's holy

No more excuses, no more abuses

We are mothers, we are teachers

We are beautiful, beautiful creatures

I dance cause I love

Dance cause I dream

Dance cause I've had enough

Dance to stop the screams

Dance to break the rules

Dance to stop the pain

Dance to turn it upside down

It's time to break the chain, oh yeah

Break the Chain, oh yeah

Break the Chain

(Dance, rise - Sister won't you help me, sister won't you rise

This is my body, my body's holy

No more excuses, no more abuses

We are mothers, we are teachers,

We are beautiful, beautiful creatures

I dance cause I love

Dance cause I dream

Dance cause I've had enough

Dance to stop the screams

Dance to break the rules

Dance to stop the pain

Dance to turn it upside down

Its time to break the chain, oh yeah

Break the Chain, oh yeah

Break the Chain

SPEZZA LA CATENA – Italiano

Tradotta da Maria Colotti "RIMA" <https://mariacolotti-rima.blogspot.com/2013/02/break-chain.html>

Sollevo le braccia al cielo
Prego in ginocchio
Non ho più paura
Io attraverserò quella soglia
Cammina, danza, sollevati
Cammina, danza, sollevati
Posso vedere un mondo dove tutte viviamo
Sicure e libere da ogni oppressione
Non più stupro, o incesto, o abuso
Le donne non sono proprietà
Tu non mi hai mai posseduta, neppure sai chi sono
Io non sono invisibile, sono semplicemente meravigliosa
Sento il mio cuore prendere la corsa per la prima volta
Mi sento viva, mi sento straordinaria
Danzo perché amo
Danzo perché sogno
Danzo perché non ne posso più
Danzo per arrestare le grida
Danzo per rompere le regole
Danzo per fermare il dolore
Danzo per rovesciare tutto sottosopra
E' ora di spezzare la catena, oh sì
Spezzare la catena
Danza, sollevati
Danza, sollevati
Nel mezzo di questa follia, noi ci ergeremo lo so che c'è
un mondo migliore
Prendi per mano le tue sorelle e i tuoi fratelli
Cerca di raggiungere ogni donna e ogni bambina

Questo è il mio corpo, il mio corpo è sacro
Basta scuse, basta abusi
Noi siamo madri, noi siamo maestre,
Noi siamo bellissime, bellissime creature
Danzo perché amo
Danzo perché sogno
Danzo perché non ne posso più
Danzo per arrestare le grida
Danzo per rompere le regole
Danzo per fermare il dolore
Danzo per rovesciare tutto sottosopra
E' ora di spezzare la catena, oh sì
Spezzare la catena
Danza, sollevati
Danza, sollevati
Sorella, non mi aiuterai? Sorella, non ti solleverai?
Danza, sollevati
Danza, sollevati
Questo è il mio corpo, il mio corpo è sacro
Basta scuse, basta abusi
Noi siamo madri, noi siamo maestre,
Noi siamo bellissime, bellissime creature
Danzo perché amo
Danzo perché sogno
Danzo perché non ne posso più
Danzo per arrestare le grida
Danzo per rompere le regole
Danzo per fermare il dolore
Danzo per rovesciare tutto sottosopra
E' ora di spezzare la catena, oh sì
Spezzare la catena
Spezzare la catena.