

MUSIKTEXT UND CHOREOGRAFISCHE ANLEITUNG

Break the Chain (Lyrics)
Lyrics by Tena Clark
Music by Tena Clark/Tim Heintz

I raise my arms to the sky	<i>Oberkörper nach unten hängen lassen. Äußere Handflächen aneinanderlegen und langsam in 8 Zeiten bis zum Bauch hochkommen</i>
On my knees I pray	<i>Hände vor Brust nach außen drehen und in die Handflächen wie einen Spiegel schauen (schaue deine eigenen „Schätze“ an)</i>
I'm not afraid anymore	<i>Schließe die Hände langsam wie eine Knospe und strecke die Arme nach oben aus, der Blick geht mit (seine „Schätze“ wachsen lassen und sie behutsam in die Welt tragen)</i>
I will walk through that door	<i>Und klatsch in die Hände, nach außen öffnend und gehe gleichzeitig mit einem Schritt mit links nach vorn, danach folgen 6 mal Kreuzschritte im Quadrat</i>
I can see a world where we all live Safe and free from all oppression	<i>Bei „Oppression“ den rechten Arm hochstrecken und in 4 Zählzeiten die linke Hand am rechten Arm runterstreifen lassen (als ob ich einen Schleier vor meinem Gesicht abstreifen möchte „Den Tabus offen entgegentreten und sie benennen um sich davon zu lösen) in einer Drehung nach links 1,2,3 stehn, den „Schleier“ wegschwingen, 4mal wiederholen</i>
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>Nach der 5. Drehung linker Arm ist oben, rechter streift letzte mal in 4 Zeiten runter und rechter Arm in 4 Zeiten wieder hoch wandern über die Brust nach oben ziehen und beide Arme nach oben öffnen, Finger wie ein Fächer spreizen („...ich öffne mich mit meiner ganzen kraftvollen Präsenz und zeige mich der Welt“)</i>
I dance cause I love	<i>rechter Fuss vor und Ferse 8 mal aufschlagen</i>
Dance cause I dream Dance cause I've had enough	<i>Linker Fuss beginnt, Wiederholung des Kreuzschrittes 6 mal mit Klatschen dann stehen bleiben</i>

<p>Dance to stop the screams Dance to break the rules Dance to stop the pain Dance to turn it upside down</p>	
<p>Its time to break the chain, oh yeah Break the Chain Dance, rise Dance, rise</p>	<p><i>Arme vor Körper kreuzen, Handgelenke aufeinanderlegen Hände zu Fäusten ballen, von außen nach innen drehen, anschließend nach oben strecken und bei „chain“ kraftvoll Hände und Finger wie ein Fächer öffnen, („die Fesseln: alles was mich als wertzuschätzender Mensch einschränkt, lösen“); 2 Wiederholungen nach oben und dann eine nach rechts mit links ausgestrecktem Bein und dann nach rechts mit links ausgestrecktem Bein, Füße nebeneinander stellen ...</i></p>
<p>In the middle of this madness, we will stand I know</p>	<p><i>Hände vor dem Gesicht und verrückte, konfuse Bewegungen ausführen (symbolisch steht es für den „Wahnsinn und das Chaos“ in unseren Köpfen und in der Welt)</i></p>
<p>there is a better world</p>	
<p>Take your sisters & your brothers by the hand</p>	<p><i>Bei „World“ zweimal Hände um den Kopf kreisen lassen (den Wahnsinn und das Chaos schaut man sich von Außen an)</i></p>
<p>Reach out to every woman & girl This is my body, my body's holy</p>	<p><i>bei „reach out“ Hände nach vorne ausstrecken und den „Wahnsinn, Chaos“ loslassen</i></p>
<p>This is my body, my body's holy</p>	<p><i>Arme vor dem Körper kreuzen, Hände auf die Schultern und sich umarmen, 4 Zählzeiten</i></p>
<p>No more excuses, no more abuses</p>	<p><i>Sie langsam über den Bauch ziehen und ein symbolisches Dreieck (oder auch Herz) mit den Händen formen, 4 Zeiten, weiter seine weiblichen Konturen nachfahren, die Hüfte 4 Zeiten, dann am Becken runtergleiten, 4 Zeiten (in Wertschätzung und Selbstbestimmung für den eigenen Körper, Geist und Seele)</i></p>
<p>We are mothers, we are teachers,</p>	<p><i>In einer Wiegebewegung mit dem Körper Achten beschreiben, den rechten Arm hochziehen und in die rechte Hand seinen Kopf hineinlegen, (gehalten und getragen werden in Liebe, Achtsamkeit und Zärtlichkeit); der linke Arm umschlingt und stützt die linke Schulter</i></p>
<p>We are beautiful, beautiful creatures</p>	
<p>I dance cause I love</p>	<p><i>Auf 1 „I dance..“ Arme weit nach oben öffnen und mit rechtem Fuss einen Schritt vorgehen, 8mal mit rechter Ferse zum Rhythmus aufschlagen</i></p>
<p>Dance cause I dream</p>	
<p>Dance cause I've had enough</p>	<p><i>Danach mit links in den Kreuzschritt gehen, dazu klatschen, 6 mal wiederholen, nach dem 6. Mal stehen bleiben und...</i></p>

<p>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</p>	<p><i>... Hände vor dem Körper zu Fäusten ballen, sie kreuzen, von außen nach innen eindrehen, die Arme hochstrecken und Hände öffnen (sich symbolisch von den Fesseln befreien)</i></p>
<p>Break the Chain, oh yeah Break the Chain Dance, rise Dance, rise</p>	
<p>Sister won't you help me, sister won't you rise (4x)</p>	<p><i>Rechter Fuss vor und mit rechter Hand locken; wiederholen: links, rechts, links; Stehen, beide Arme und Hände vor Körper erheben auf 8 Zeiten; danach beim „Zungenschrei“ mitschreien und die Handflächen zu sich gedreht, flatternd nach unten ziehen; dabei schnelle kleine Trippelschritte machen (symbolisch: „Transformation in die freudvolle Kraft, sie feiern und sich verbinden“); Von unten nach oben sich einen Energieball vorstellen, der zwischen den Händen nach oben wandert bis über den Kopf („... langsam und stetig seine Kraft aufnehmen und sie „risen“ lassen, sich in Ihr erheben“)</i></p>
<p>Dance, rise Dance, rise Sister won't you help me, sister won't you rise (4x) 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</p> <p>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</p> <p>(Repeat chorus)</p>	