



Coltiviamo la nonviolenza:  
“One billion Rising 2022” il  
più grande movimento  
mondiale contro le violenze  
di genere e la tutela delle  
donne e dell’ambiente

**ONE BILLION RISING**, è il più grande movimento globale contro la violenza sulle donne e in favore delle vittime di **violenza di genere**.

Movimento lanciato per la prima volta da Eve Ensler il 14 febbraio 2012, ONE BILLION RISING è nato per dare voce alle donne e alle bambine che sono, sono state o rischiano di essere picchiate o di subire violenze di altro genere nel corso della loro vita, e si è velocemente diffuso di comunità in comunità, di Paese in Paese, attraverso gioiosi eventi a base di danza e musica, per dimostrare come la violenza subita non riesca a spegnere la speranza per un futuro diverso, e come la solidarietà delle altre donne e la sensibilizzazione delle altre persone possano dare la forza alle vittime di “dire no”, rialzarsi e ricominciare una vita lasciandosi alle spalle la sofferenza e soprattutto chi l’ha causata.

Le Nazioni Unite stimano che una donna su tre sul pianeta potrà essere picchiata o subire violenza nel corso della sua vita: questo significa un miliardo di donne e bambine (da qui il nome del movimento).

La campagna One Billion Rising invita a sollevarsi (RISE) e protestare (STRIKE) in modo pacifico contro la violenza, attraverso l’atto liberatorio della danza (DANCE).

Ogni anno (con un’unica eccezione dovuta alla pandemia, che però ha visto una serie di eventi promossi sui social network), One Billion Rising, organizza un **FLASH MOB** con una coreografia sulle note della canzone “Break the chain”, che coinvolge **207 nazioni in tutto il mondo** per danzare e dare voce alle donne e alle vittime di ogni forma di violenza di genere.

Canzone “Break the chain- spezza la catena”

<https://youtu.be/fL5N8rSy4CU>

## Testo della canzone:

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 Break Inst  
Dance, rise  
Dance, rise  
Sister won't you help me, sister won't you rise  
Sister won't you help me, sister won't you rise  
Sister won't you help me, sister won't you rise  
Sister won't you help me, sister won't you rise  
Dance, rise  
Dance, rise  
Sister won't you help me, sister won't you rise  
Sister won't you help me, sister won't you rise  
Sister won't you help me, sister won't you 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  
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

Flash mob a San Francisco

[https://youtu.be/WufjSyE\\_rK8](https://youtu.be/WufjSyE_rK8)

Sito di ONE BILLION RISING: <https://www.onebillionrising.org/>



**“NE COLPISCI UNA, CI COLPISCI TUTTE!”**

Quest'anno ha come parola d'ordine la solidarietà: solidarietà contro lo sfruttamento delle donne, contro il sessismo e il razzismo. Questa danza si svolge tutti gli anni il 14 febbraio in centinaia di città in tutto il mondo.