



## Message for International Dance Day 2019

### 2019 国际舞蹈日献辞

29 April 2019

Chinese translation

---

卡莉玛·曼苏尔 (Karima Mansour) , 埃及  
舞蹈艺术家、编舞艺术家、舞蹈教育者

最初，有了动作。自时间初始，舞蹈便是表达与庆祝的重要方式。古老的舞蹈出现在埃及法老的壁画中，也一直影响到今天的舞蹈创作者。舞蹈被视为可以唤醒舞蹈诸神的工具，这些神祇也代表了诸如平衡，并牵连着公正、音感、调性、个体、宇宙意识等等概念与含义。

我曾读到过这样的句子：“在法老时代，舞蹈被认为能够提升舞者以及观众、参与者的灵魂。音乐与舞蹈既能唤醒人们身体中最强的冲动，也能抚慰人们生活中的不尽人意。”

动作是一门我们通用的语言，但是只有我们打开观感聆听，这门语言才属于每个人。不被打扰、不带偏见，在沉默中聆听，让动作此刻在身体中传递。我们需要聆听，因为我们身体中以及周遭的一切都在运动，不断地运动。身体不会说谎，因为它在聆听并表达真相。

聆听我们的心跳，跳动起生命之舞——这是一门需要动作、敏捷、适应力并且在不断变化的艺术。

当下的时代，联系与互通已被赋予了新的含义，人与人之间互相联系的能力将至最低点。舞蹈依旧是为了重新连接上那些断点被最常诉诸的手段。舞蹈让我们追根溯源，不仅仅在文化层面，也存在于那些即时的观感，个人的、独立的、直击要害和心灵的那些让我们成为群居动物的东西。只有我们链接、认识自我，聆听我们内心的节拍，我们才能建立与他人的联系，产生交流。

舞蹈在其所在之处，借助共通的非口头语言传播文化，打破边界创造包容与联合的空间。

身体是表达的工具，它是一个容器，承载着我们的声音、我们的思想、我们的感受、我们的历史、我们的存在，以及我们用动作进行表达和联系的渴望。

舞蹈是一个让个人与真实联系的空间，为此，这得是一个安静的空间。舞蹈让我们连接、感受整体，只有在这种感受中我们才能找到平静，以及随之而来的沉静，由此我们可以聆听、吐露，在沉静中舞出真实，这便是舞蹈与我们切实相关的时刻。

动作与舞蹈让我们动起来，从横到纵，从上到下，反之亦然。动作与舞蹈创造混乱，又将其归于有序，也许并没有。一个接着一个，我们用动作与舞蹈创造出我们自己的现实以及那些转瞬即逝的时刻。那些打动我们、留在我们记忆中的时刻，那些启发我们、改变我们一生的时刻。这便是真实的表达，即真实的舞蹈的力量。

舞蹈是治愈者。舞蹈是人性相遇的地方。

我呼吁大家可以打破边界、越过身份危机、越过民族主义和所有的条框。愿我们解开那些束缚，在这种人类共通的语言中找到动作与力量。我邀请每个人都舞起来，伴着心跳和内心的真理，因为正是这些发自内心的动作，引发出内心的革命，才能让真正的改变随之产生。