

# Orðsending í tilefni alþjóðlega dansdagsins 29. apríl 2019

**Karima MANSOUR**, Egyptalandi  
Dansari, danshöfundur og kennari

Í upphafi var hreyfing. Allt frá því í árdaga hefur dansinn verið öflug leið til tjáskipta og fagnaðar, líkt og veggmyndir egypskra faraóa sýna og veita jafnframt danshöfundum nútímans innblástur. Dansinn var notaður til að kalla fram hina mörgu guði og gyðjur dansins, ásamt allri þeirri merkingu og hugmyndum sem þau standa fyrir, líkt og jafnvægi sem leiðir af sér réttlæti, tónlistarhæfileika, hljóm, meðvitund einstaklingsins og alheimsins og fleira.

Ég las einu sinni eftirfarandi : „Dansinn á tímum faraóanna var talinn lyfta anda dansarans sem og áhorfenda, eða þátttakenda. Tónlist og dans vísuðu til æðstu hvata mannsandans, ásamt því að veita þeim huggun sem urðu fyrir vonbrigðum og missi í lífinu.“

Hreyfing er tungumál sem við eigum öll sameiginlegt. Hreyfing er alheimstungumál sem tilheyrir okkur öllum ef við aðeins opnum skilningarvitin og hlustum. Hlustun er það sem þarf; að hlusta án afskipta, hlusta án þess að dæma, hlusta í þögn og leyfa hreyfingunni að líða um líkamann í núinu, vegna þess að allt innra með okkur og kringum okkur er á hreyfingu, stöðugri hreyfingu. Það er á þessari stundu sem líkaminn lýgur ekki, af því að hann er bæði að hlusta á eigin sannleika og láta hann í ljós.

Með því að hlusta á hjartsláttinn okkar getum við dansað dans lífsins sem krefst hreyfingar, fimi og aðlögunarhæfni, stöðugt breytilegrar danshönnunar.

Á þessum degi og öld þegar sambönd og tengsl hafa fengið nýja merkingu og þar sem við erum hvað síst fær um að tjá okkur, mun dansinn reynast eftirsóknarverðasta leiðin til að hjálpa okkur að efla þau tengsl sem hafa glatast. Dansinn færir okkur aftur að rótunum okkar í menningarlegum skilningi, en líka þeim sem er mest aðkallandi og snýr að persónulegri skynjun einstaklingsins, allt að innsta kjarna og hjarta, en sem gerir okkur einnig kleift að vera félagsverur. Þegar við tengjumst sjálfum okkur og hlustum á eigin innri takt þá er okkur raunverulega fært að tengjast og ná sambandi við aðra.

Dansinn er þar sem við deilum menningu og landamæri flytjast inn í rými innlimunar og einingar með þessu ótalaða algilda tungumáli.

Líkaminn er tjáningartæki, ferja fyrir röddina okkar, hugsanir, tilfinningar, sögu, líf og tilveru, þörf okkar fyrir að tjá og tengjast sem birtist með hreyfingu.

Dansinn er næði sem leyfir manni að tengjast þeim sannleika og til þess þarf hljóðlátt rými. Dansinn leyfir okkur að tengjast og finnast við heil og það er aðeins í þeirri tilfinningu sem við finnum frið og með friði kemur þögn og það er í gegnum þá þögn sem við getum heyrt, hlustað, talað og gegnum þögninga sem við lærum að dansa sannleikann okkar og það er þarna sem dansinn verður viðeigandi.

Með hreyfingu og dansi getum við hreyft okkur frá því lóðréttu að því lárétta, frá því sem er uppi að því sem er niðri og öfugt. Hreyfing og dans er þar sem glundroði getur skapast og umbreyst, eða ekki. Þar sem við getum skapað okkar eigin raunveruleika og skammvinnar, hverfular stundir, eina af annarri. Stundir sem geta snert okkur og orðið eftir í minningunum til að veita okkur innblástur og breyta okkur og öðrum fyrir lífstíð. Það er kraftur sannrar tjáningar og svona er máttur dansins.

Dansinn er græðari. Dansinn er þar sem mennskan getur átt sér mót.

Ég býð fólki að fara yfir landamæri, yfirstíga sjálfsmýndarkreppu, fara út fyrir þjóðernishyggju og hvers kyns ramma. Megi okkur takast að losa okkur við þessar takmarkanir og finna hreyfinguna og skriðþungann í því alþjóðlega tungumáli. Ég býð öllum að dansa við eigin hjartslátt, við sinn innri sannleika, af því að þar liggja rætur þessara innvortis hreyfinga sem leiða til innri byltinga þar sem raunverulegar breytingar eiga sér stað.