***Хореография как "танцтерапия"  в обычной жизни.***  
Танец- вид искусства как способ проявить скрытые чувства и эмоции, развить гибкость и силу своего тела. А в командных  номерах еще и чувство доверия и ответственности. Так живут и работают профессиональные танцоры, глядя на которых, получаешь эстетическое удовольствие.

А если Вы не заканчивали балетную школу, хореографический ВУЗ? Сейчас множество любительских танцевальных коллективов, организованных единомышленниками. В свои студии они  принимают  без вступительных экзаменов и помогают раскрывать внутренние таланты и приводят к гармонии тела с душой. Возраст  не имеет значения. Решила я в 33 встать на пуанты, хореограф-балетмейстер мне поможет и  научит, но в балетную труппу меня не возьмут, а мозоли я натру не меньше примы. Почти издевательство над ногами.

Обойдемся Contemporary (сценический танец, включающий элементы балета, пантомимы, гимнастики). Здесь и смех и слезы, злость, разочарование...это состояние танцор передает зрителю через движения.

Чувствуете, что не хватает женственности и кошачьей грации? Вам дорога на High Heels – клубный танец на высоченных каблуках. Желаете сильной женственности, тогда, здравствуй, Pole Dance! И мышцы накачаете и на каблуках походите.

Для разнообразия попробуйте Hip-Hop. Уличный стиль  поможет жестко выразиться через танцевальные движения. Для любителей глянцевых обложек есть стиль - Vogue dance. Как и одноименный журнал, он о моде, образах и подиуме, по которому участники не просто ходят, а танцуют. Величественно и эпатажно. И сходки подобные называют Баллом. Богатые тематические костюмы. И чаще всего выполнены вручную. Каждый Балл с новой тематикой.  
Хочется добавить, искусство это тяжелый труд, добивайтесь поставленных целей и работайте над собой. Танцоры годами занимаются и выступают на большой сцене, а у кого-то первый год и он само выражается в уютной танцевальной студии. Эмоции важны не менее техники исполнения, чтобы донести мысли до окружающих. Танцуйте! Это, правда, восстанавливает силу духа.