

Taneční terapie je formou psychoterapie, kdy hlavním prostředkem změny je pohyb. K této změně člověk používá své vlastní tělo, neboť tělo je fyzickým aspektem osobnosti. Tato terapie pomáhá při vytvoření si pozitivního obrazu o svém těle. Tím také pomáhá k vytvoření pozitivní představy o sobě. Je to nová profese, která je stále v procesu definování sebe sama. Taneční vzdělání a umělecký výkon nejsou v této terapii cílem. Při této terapii se nebere ohled na estetickou stránku pohybu. Řecké sloveso terapie se významově shoduje s českým slovem doprovázeti. Terapeut je tím, kdo doprovází klienta na jeho cestě za uzdravením a sebepoznáním. Hlavním momentem taneční terapie je spojení mezi pohybem těla a prožitkem emocionálním. Spojení body - mind (tělo - mysl) je systém, který musí fungovat snadno a v harmonii. Porušení plynulosti tohoto systému může poukazovat na psychický či fyzický stres. Jedince charakterizuje vztah mezi emocí a pohybem. Vypovídá o tom výraz tváře, postoj těla, velikost prostoru, v němž se tělo pohybuje atd. Pokud psychoterapie změní psychický postoj, dojde ke změně i na úrovni tělesné. V taneční terapii tento princip funguje také, ale opačně. Aktérem změny v chování člověka je tělo. Na povrch vychází také skutečnost, že s rozvojem řeči u člověka se fyzická komunikace stává méně významnou. U zvířat je tomu samozřejmě naopak, neboť pohyb je pro ně existenčně důležitý. Kinesiologové věří, že určité pohybové vzorce jsou naším biologickým dědictvím. Jiné se musíme naučit a upravit. Taneční terapie je zaměřena na rozšíření kinestetických zkušeností, tak pomáhá expresivnímu pohybu.