E' il primo colore che i neonati imparano a riconoscere.
Appariscente, intenso, stimolante è il simbolo dell'amore e della passione.

Il rosso corrisponde ad uno stato d'attivazione, ad uno slancio diretto verso la conquista, ad un desiderio ardente ed in espansione. Rappresenta, infatti, la mobilitazione di tutte le energie, cui corrisponde la sicurezza di sè, la fiducia nelle proprie forze e capacità.

Vestire di rosso significa non passare mai inosservati, far colpo, essere notati.
Vestire di rosso trasmette un chiaro segnale di sicurezza, di volitività e vitalità.

Il rosso è Yang, simboleggia la passione, l'amore, il fuoco, il sangue, la vita, il potere, il successo e la realizzazione, il desiderio di essere protagonisti della propria vita, il trionfo del proprio Io. Il rosso non può mai essere ignorato, si fa sempre notare e pertanto deve essere sapientemente dosato. Nessuno può essere sempre "rosso", sarebbe troppo faticoso e farebbe esaurire le riserve energetiche.

In Biodanza il colore Rosso genera danze di vitalità e passione: il rosso come omaggio alla vita, alla vitalità, alla forza, alla determinazione, alla consapevolezza del proprio valore, alla voglia di espandere i propri confini, il rosso come colore del guerriero, il rosso della passionalità che accende il nostro fuoco, che scalda il sangue e fa palpitare il cuore