



Anno del Cavallo Fuoco yang 2026

Conferenza del dott. Vito Marino

13/02/2026



Il 2026 è l'anno del Cavallo di Fuoco Yang.

Inizio: 17 febbraio 2026.

Fine: 5 febbraio 2027.



L'Anno del Cavallo di Fuoco Yang (in cinese *bǐng wǔ*, 丙午)
è formato da:

Tronco Celeste 3°: *bǐng* 丙 – Fuoco Yang

Rappresenta il fuoco in pienezza, energia forte, espansiva, dinamica. È associato a leadership, entusiasmo, carisma e all'azione.

Ramo Terrestre VII: *wǔ* 午 – Cavallo

Il Cavallo è collegato all'elemento Fuoco e al periodo del mezzogiorno / piena estate. Simboleggia movimento, libertà, indipendenza, velocità, socialità e spirito di avventura.



È una combinazione di **Fuoco molto potente (fuoco su fuoco)**, quindi energia intensa, passionale e impulsiva.

Porta entusiasmo, forte volontà e desiderio di affermazione, ma può portare anche a impazienza ed eccessi.

Associazione
Qi



Salute e Benessere

Energia fisica alta.
Voglia di muoversi, fare sport, viaggiare.

Rischi

Stress, insonnia, ansia da sovraccarico.
Possibili incidenti dovuti a fretta o distrazione.

Alternare attività intensa e riposo!



Consiglio generale

Favorire nell'abbigliamento e nell'arredamento i colori **verde** per nutrire il Cuore rinforzando il Fegato e **nero** per calmare il Fuoco eccessivo.

Stesso principio generale vale per gli alimenti di colore verde e nero.



Secondo la MTC quali sono i settori dell'organismo soggetti a squilibrio nell'anno del Cavallo Fuoco *yang*?

Nella Medicina Tradizionale Cinese gli anni dello zodiaco sono interpretati come **tendenze** energetiche che possono influenzare più facilmente alcuni organi piuttosto che altri.

L'anno del Cavallo Fuoco Yang è dominato dall'energia:

Cavallo → Movimento Fuoco

Ciclo sessagenario 2026 → Fuoco Yang

Elemento prevalente → Calore, dinamismo, attività, accelerazione

Il Fuoco Yang porta vitalità, ma se eccessivo genera calore interno, agitazione, consumo di liquidi Yin.



1 Cuore – Organo principale del Fuoco
È l'organo più direttamente coinvolto.

Possibili squilibri tipici del Fuoco in eccesso:

agitazione, irritabilità

insonnia o sogni disturbanti

tachicardia o palpitazioni

facile sudorazione calda

sensazione di calore al petto o al viso



2 Intestino Tenue – Viscere del Fuoco

Coinvolto nel “separare il puro dall’impuro”.

Possibili tendenze:

digestione disturbata,

sensibilità e calore nell’apparato digerente

tendenza a disidratazione



3 Fegato – organo Yang

L'energia intensa e ascendente del Fuoco Yang può muovere troppo rapidamente e verso l'alto l'energia Yang del Fegato:

stress, tensione interna

cefalea

vista affaticata

sbalzi d'umore



4 Reni – organo Yin minacciato dal Fuoco eccessivo

Quando il Fuoco Yang è intenso, il Rene Yin può essere consumato:

stanchezza pomeridiana

secchezza specialmente a bocca e gola

senso di calore ai “5 centri” (palmi delle mani, piante dei piedi, torace)



Come riequilibrare il Fuoco Yang?

privilegiare alimenti rinfrescanti e che nutrono lo Yin

evitare alimenti troppo caldi come piccanti, fritti, alcool

calmare la mente Shen con tecniche di respirazione, Qigong e Taijiquan, meditazione



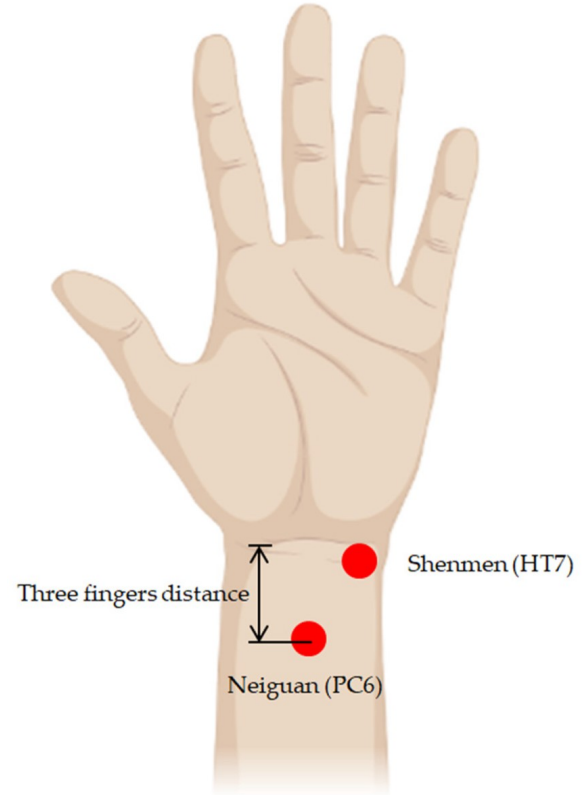
氣

1. Cuore e Ministro del Cuore

Punti che “calmano lo Shen”:

HT7/Shenmen. Calma la mente e favorisce il sonno.

PC6/Neiguan. Regola le emozioni e sblocca il torace.

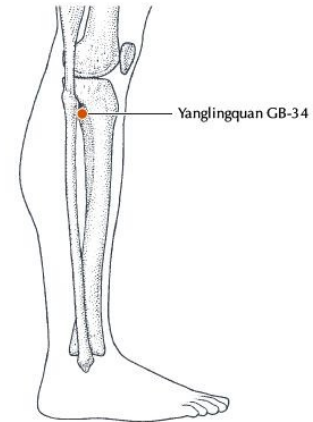
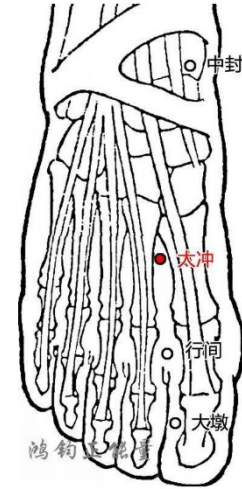


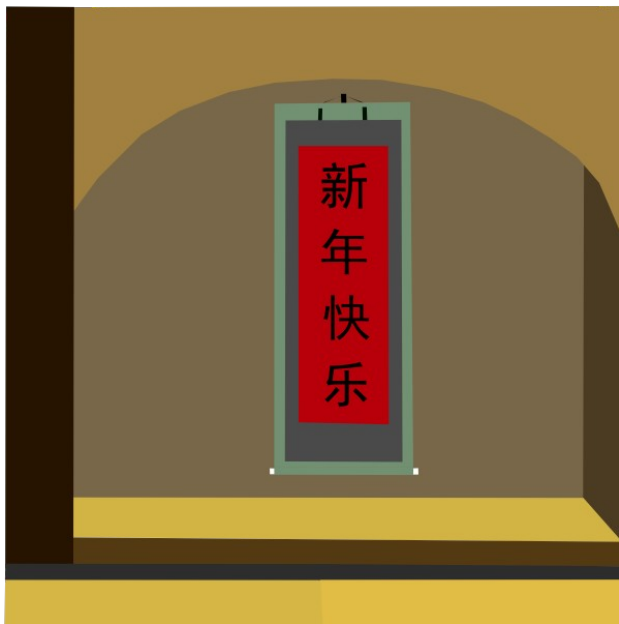
3. Fegato

Calmare l'irritabilità, rilassare le tensioni muscolari, calmare il mal di testa.

Associazione

LV3/Taichong. Distende il Qi.
GB34/Yanglingquan. Rilassa i muscoli.





新 年 快 乐

Xīn

nián

kuài

lè!