

2026: Anno del Cavallo di Fuoco Yang

Bǐng-Wǔ (丙午): come leggere un anno di “Fuoco” con gli occhi della Medicina Tradizionale Cinese



Studio di Medicina Tradizionale Cinese - (+39)339-7298176 - www.studiodimedicinatradizionalecinese.it

Premessa: perché parlare di “anno energetico” in MTC

In Medicina Tradizionale Cinese il tempo non è un semplice sfondo neutro, ed è quindi necessario rimmetterlo al centro della fisiologia. Stagioni, cicli, alternanza di Caldo e Freddo, Vento e Umidità, luce e buio, ecc., hanno sempre avuto un valore significativo: influenzano e guidano il Qi, orientano le abitudini, spostano l'equilibrio tra Yin e Yang e, di conseguenza, cambiano il modo in cui un organismo reagisce allo stress, alle infezioni, al lavoro e alle emozioni. Quando parliamo dell'“Anno del Cavallo di Fuoco Yang”, quindi, stiamo usando un linguaggio simbolico che nasce dall'osservazione dei ritmi naturali e che, in molti contesti, aiuta a mettere a fuoco tendenze: quali aspetti del Fuoco rischiano di diventare eccessivi, quali aspetti vanno protetti, quali abitudini possono prevenire un disturbo prima che diventi malattia.



È importante sottolineare che l'MTC non sostiene che un animale o un elemento “decidano” cosa ci accadrà. Il valore di queste immagini sta nel modo in cui ci orientano a vivere con più consapevolezza. Se l'anno porta un timbro di *Yang-Fuoco*, la domanda non è “cosa succederà?”, ma “come posso mantenere il Cuore calmo, il Sonno profondo, il Sangue-Xue nutrito (n.d.r. in MTC il Sangue non fa riferimento solo all'aspetto ematologico), mentre il ritmo generale accelera?”, “quali risorse rischiano di consumarsi più in fretta?”

Nelle pagine che seguono utilizzerò termini propri della Medicina Tradizionale Cinese, spiegandoli in modo comprensibile; tuttavia, non sarà possibile trattare ogni aspetto in maniera completamente esaustiva. Se sei un professionista, potrai cogliere tra le righe concetti che già conosci; se invece sei un lettore curioso, troverai comunque spunti utili per dare un senso a ciò che percepisci nel corpo e nei tuoi stati d'animo.

Suggerimenti di lettura...

Per chi è del settore: leggi anche i riquadri “Nota (per operatori)”.

Per chi non è del settore: puoi saltare i riquadri senza perdere il senso generale.

Il 2026 nel calendario tradizionale

L'astrologia cinese affonda le sue radici in pratiche molto antiche, già vive nei secoli precedenti la nostra era. La ricostruzione storica è complessa e discussa, ma il calendario lunisolare e molte codifiche legate allo zodiaco si consolidano e vengono ufficializzate in epoca *Han*. La tradizione attribuisce all'imperatore *Huángdì* l'invenzione di questo calendario, costruito per rispecchiare i cicli della Luna.

Nel calendario tradizionale cinese gli anni possono essere nominati attraverso il sistema *ganzhi* 天干地支, cioè dei *Tronchi Celesti* (*tiāngān* 天干) e dei *Rami Terrestri* (*dìzhī* 地支). È una grammatica del tempo che combina dieci Tronchi, legati alle qualità *Yin* e *Yang* dei Cinque Movimenti, e dodici Rami, legati a cicli stagionali, direzioni, ore del giorno e immagini animali. Tale unione produce un ciclo di sessanta combinazioni: una ruota che, una volta completata, ricomincia. Questo è importante perché, nel pensiero medico classico, le variazioni climatiche e le risposte del corpo vengono lette anche come oscillazioni cicliche, non come eventi isolati.

Il 2026, in questa ruota, corrisponde a *Bǐng-Wǔ* (丙午). *Bǐng* come Tronco Celeste, è Fuoco *Yang*; *Wǔ* è il Ramo Terrestre del Cavallo e porta anch'esso una qualità fortemente Fuoco.

Quando un Tronco di Fuoco *Yang* si combina con un Ramo già di Fuoco, il tema dominante diventa l'intensità: velocità, luce, espansione, grande dinamismo, richiesta di presenza, calore sia in senso climatico che psico-emotivo. È come se la stagione calda fosse già scritta nel titolo dell'anno, ancora prima che arrivi l'estate.

La combinazione *Bǐng-Wǔ* indica quindi una fase in cui il movimento Fuoco è al suo apice: grande dinamismo, accelerazione, calore sia in senso climatico che psico-emotivo. In termini di *Wǔ-Xíng* (五行 cinque movimenti), il Fuoco è correlato alla stagione estate, alla direzione sud, al colore rosso, al mezzogiorno, alla piena espansione del caldo, all'elemento psichico *Shen* (mente/spirito) e al sistema Cuore in MTC.



Il Cavallo, nel simbolismo cinese, rappresenta slancio, indipendenza, rapidità, vivacità, impazienza, perpetuo movimento, continuo cambiamento, bisogno di spazio. Nel 2026 queste qualità vengono “alimentate” da un Fuoco *Yang* particolarmente forte: un anno potenzialmente brillante, creativo e trasformativo, ma anche più esposto a eccessi, instabilità e fenomeni di “bruciatura” e “consunzione” delle risorse.

Nella tradizione popolare e in molta letteratura divulgativa, i cicli di Cavallo di Fuoco vengono spesso raccontati come anni più “agitati” sul piano sociale, perché la spinta del Fuoco porta accelerazione, entusiasmo e anche polarizzazione. È una lettura simbolica: in MTC ciò che conta è osservare come questo ciclo si riflette nei corpi e nei comportamenti, più che cercare una causalità storica diretta.

Un dettaglio spesso trascurato: il 2026 gregoriano non coincide con l'inizio dell'anno lunisolare. Il Capodanno Lunare del 2026 cade il 17 febbraio. È da lì che, per molte tradizioni, si considera iniziato l'anno del Cavallo di Fuoco. In alcune scuole legate ai termini solari, l'avvio dell'anno viene talvolta riferito all'inizio di primavera (*Li Chun*), intorno al 4 febbraio. Per la lettura che faremo qui, la cosa essenziale non è scegliere un dogma, ma riconoscere che la transizione è una soglia: e le soglie, per il corpo, sono momenti sensibili.

Nota (per operatori): la soglia di anno e le riacutizzazioni da transizione

Se in un ricevente cronico noti un cambio netto di sonno, irritabilità, cefalea, dispepsia o dermatiti tra fine gennaio e fine febbraio, non archiviarlo come coincidenza.

In medicina cinese le soglie di stagione aumentano la probabilità di squilibrio: la difesa (*wei qì*) si riorganizza, la regolazione dei liquidi cambia, e i quadri di Calore (pieno o vuoto) possono emergere.

Dal punto di vista dei segni, il dato più affidabile risulta dalle valutazioni della lingua: una punta che diventa più rossa, una patina che ingiallisce o si assottiglia, crepe che si accentuano, spesso anticipano i sintomi; e dai polsi: rapido (*shuò mài*) in generale o rapido (*shuò mài*) e fine (*xì mài*) se c'è consumo di *Yin*.

Tronchi Celesti (tiāngān 天干): perché Bǐng non è un Fuoco qualunque

I Tronchi Celesti sono dieci e possono essere pensati come dieci tonalità di movimento: non solo cinque elementi, ma cinque elementi in due polarità. Il Fuoco ha due volti: *Bǐng* (Fuoco *Yang*) e *Dīng* (Fuoco *Yin*). *Bǐng* è il Fuoco che si vede: sole alto, calore che irradia, espansione rapida. *Dīng* è il Fuoco più intimo: luce di lampada, calore che penetra, trasformazione lenta. Quando l'anno è *Bǐng*, la tendenza è verso l'esterno: più reattività, più stimolo, più bisogno di risposta. È per questo che, in un anno *Bǐng-Wǔ*, molte persone si sentono spinte anche quando non lo vorrebbero: il contesto temporale sembra chiedere accensione.

La polarità *Yang* del Fuoco si riconosce nella direzione dei segni. *Bǐng* tende a salire e a disperdere: viso arrossato, occhi lucidi, insonnia con mente attiva, sudorazione più facile, lingua che si asciuga. Non significa che tutti staranno male; significa che, se c'è una fragilità di base, il Fuoco trova meno contenimento e diventa più facilmente patogeno.



Rami Terrestri (dìzhī 地支): Wǔ come Fuoco in pieno giorno

I Rami Terrestri sono dodici, non sono solo animali, ma sono coordinate. Wǔ, il Cavallo, è mezzogiorno, sud, piena estate, espansione. È un Ramo in cui il Fuoco è dominante, ma non puro: nella lettura più tecnica si parla di tronchi nascosti, cioè qualità interne incluse nel Ramo. Nel Cavallo troviamo Dīng (Fuoco Yin) e Jǐ (Terra Yin) come componenti interne: un dettaglio che, ci può dare ulteriori chiavi interpretative.

Fuoco Yin dentro Fuoco Yang significa che, sotto l'apparenza di grande calore, può esserci anche una quota di calore più sottile, più consumante, meno rumoroso.

La Terra Yin introduce il tema del trattenere: quando la Terra è coinvolta, il calore non sempre si sfoga; a volte si lega con l'Umidità e produce quadri di Umidità-Calore. Ecco perché Bīng-Wǔ non è solo un anno di rossore e agitazione: è anche un anno in cui la digestione, il metabolismo dei liquidi e la sensazione di pesantezza (*n.d.r. la pesantezza per l'MTC è un segno legato all'Umidità*) possono diventare centrali.

Nota (per operatori) - Wǔ con Dīng e Jǐ

- Quando prevale l'aspetto Dīng: secchezza, vampate serali, lingua più asciutta con induto sottile, polso fine (xì mài) e rapido (shuò mài).
- Quando prevale l'aspetto Jǐ: pesantezza, gonfiore, induto appiccicoso, sensazione di caldo senza energia, polso scivoloso (huá mài).

Nel 2026 è frequente vedere quadri misti: calore in alto (lingua con punta rossa) con Umidità nel centro (induto spesso al centro).

Il senso del ganzhi (天干地支) non è predire eventi. È più sobrio: ci ricorda che in un anno marcato dal Fuoco conviene mettere in conto un aumento della reattività, una tendenza all'ascesa del Qi, e una maggiore facilità all'insonnia, turbe dello shen o alla disarmonia emotiva. Non perché il Cielo imponga una malattia, ma perché lo stile di vita moderno già alimenta il Fuoco; e quando il contesto simbolico ci spinge a correre, quel Fuoco trova ancora meno freni.

Fuoco Yang come qualità del tempo

Bīng è il terzo Tronco Celeste. Quando diciamo Fuoco Yang non stiamo parlando soltanto di caratteristiche termiche. Stiamo parlando di una qualità: calore che sale, luce che espone, movimento che accelera. Il Fuoco Yang porta le cose in superficie: chiarezza, entusiasmo, creatività; ma anche riacutizzazione, infiammazione, agitazione dello Shen.

I classici descrivono il Fuoco come movimento di espansione e di maturazione. Ma nel corpo, il Fuoco è anche un patto: per espandersi deve avere un contenitore. Il contenitore è lo Yin, soprattutto lo Yin dei Reni e il Sangue-Xue che nutre il Cuore. Se il contenitore è solido, il Fuoco illumina e sostiene, mentre se è fragile e deficitario, il Fuoco diventa vento interno (*n.d.r. è un quadro di squilibrio in MTC*), irrequietezza, insonnia. Per questo, quando leggiamo Bīng-Wǔ, la prima domanda non è quanto Fuoco, ma quanta capacità di contenere.

In medicina cinese il Fuoco ha una doppia faccia: Fuoco Sovrano o Imperiale (君火, jūn huǒ) e



Fuoco Ministro (相火, *xiàng huǒ*). Il primo è legato principalmente al Cuore e alla stabilità dello *Shen*; il secondo sostiene le trasformazioni dei tre riscaldatori e la spinta vitale. In un anno *Bǐng-Wǔ*, spesso la vita chiede entrambe le cose: essere presenti e rendere. Un anno di Fuoco *Yang* tende a rendere visibile ciò che è già in movimento: passioni, ambizioni, reattività emotiva, ma anche infiammazioni latenti. È un anno che chiede precisione: se il Fuoco illumina, può anche abbagliare. È qui che nascono due rischi: l'agitazione mentale da sovrastimolo e il consumo di *Yin* da prestazione continua.

Il Fuoco ha anche un rapporto stretto con gli *Jin-Ye*, i fluidi corporei. Un calore ordinato favorisce la circolazione; un calore eccessivo disperde con il sudore e asciuga; un calore che si combina con Umidità crea mucosità, formazioni più dense e difficili da espellere, viscosi o appiccicosi, senso di pesantezza e torpore. Nel 2026 il tema dei liquidi sarà un tema ricorrente: pelle, mucose, disturbi urinari, ma anche qualità della lucidità mentale.

Nota (per operatori) - Fuoco pieno vs Fuoco vuoto

- Fuoco pieno: lingua rossa (spesso in punta), indurito giallo o appiccicoso, sete, urine dense e scure, agitazione franca; polso rapido (*shuò mài*) e spesso pieno (*shí mài*).
- Fuoco vuoto (Calore da carenza di *Yin*): lingua rossa ma più asciutta, indurito sottile o assente, fessurazioni, vampate serali, sudorazione notturna; polso fine (*xì mài*) e rapido (*shuò mài*).

Nel 2026 questa distinzione è centrale perché l'anno tende a far sembrare tutto più caldo: ma la radice non è sempre l'eccesso.

Wǔ: il Cavallo, il mezzogiorno, la salita del Qi, piena espansione dello Yang

Wǔ è il Ramo del Cavallo. Nella mappa tradizionale, *Wǔ* corrisponde al mezzogiorno (fascia oraria 11:00-13:00) e al sud. È il momento in cui lo *Yang* è al massimo: il sole è alto, l'ombra si accorcia, la vita è in piena esposizione. Il Cavallo, come immagine, è movimento, slancio, impulso ad andare avanti: non ama stare fermo. Se trasliamo questo nella fisiologia, *Wǔ* suggerisce una tendenza a dirigersi verso l'alto e verso l'estremità cefalica: testa "piena", cefalea, tensione nucale, occhi arrossati, torace in "allerta", palpitazioni, ansia, respiro corto, e sonno leggero (difficoltà ad addormentarsi, risvegli, sogni agitati), mente che "corre".

Questa salita del *Qi* può essere sana, ma diventa un problema quando manca il contenimento *Yin*: se il Sangue-*Xue* non è sufficiente, se i liquidi sono già scarsi, se il sonno è ridotto, il *Qi* sale e non torna giù. Nella quotidianità si riconosce in modo quasi universale: di giorno stanco, di sera attivo, questo indica che lo *Yang* non rientra e manca la radice.

Il Cavallo porta socialità e bisogno di contatto. In MTC questo ha una radice precisa: il Cuore, quando è armonioso, rende lo *Shen* stabile e la relazione semplice. Quando il Cuore è disturbato da Calore o da Flegma, la socialità diventa iper-connessione e ricerca continua di stimoli. In un anno *Wǔ* questo rischio è amplificato.

Dentro *Wǔ* c'è anche *Ji*, Terra *Yin*. È una combinazione affascinante: se la Terra è solida, sostiene, se la Terra è debole, trattiene e "impasta": il Fuoco diventa Umidità-Calore e la persona ha contemporaneamente agitazione e pesantezza (corpo e mente).



Nota (per operatori) - La lingua come mappa

Nella mappa classica la punta della lingua è territorio del Cuore. In periodi molto *Yang*, la lingua (e la punta), tende a mostrare per prima l'eccesso: rossore marcato, puntini rossi, ulcere, fessurazioni, irregolarità dell'induito. Se il quadro è Flegma-Calore, l'induito appare spesso, giallo, appiccicoso.

Se il quadro energetico è da Calore vuoto, la lingua è più asciutta con induito sottile.

Le corrispondenze del Fuoco: Cuore, Sangue, Shen, lingua e sudore

La medicina cinese ama le corrispondenze perché aiutano a non perdere il filo quando i sintomi sono molti. Come già accennato, la tradizione differenzia l'elemento Fuoco in due aspetti: il *Fuoco Sovrano* (君火, *jūn huǒ*), che comprende Cuore e Intestino Tenue, e il *Fuoco Ministro* (相火, *xiàng huǒ*), al quale fanno riferimento Pericardio (Maestro o Ministro del Cuore) e Triplice Riscaldatore (*San Jiao*).

Il *Huangdi Neijing* definisce il Cuore come “l'organo che ricopre la funzione di Sovrano, da esso ha origine la brillantezza dello *Shen*”.

In MTC il Cuore governa il Sangue-*Xue* e ospita la mente, cioè lo *Shen* inteso come coscienza, identità, capacità di relazione e di presenza.

Maciocia, commentando i capitoli dell'*Huangdi Neijing* sul Cuore, sottolinea come esso sia “la residenza dello *Shen*” e come la qualità del Fuoco cardiaco influenzi direttamente funzioni cognitive, memoria, sonno ed equilibrio emotivo.

L'orifizio è la lingua (intesa come linguaggio e articolazione della parola), specchio del Sangue-*Xue* e dello *Shen*.

Uno *Shen* armonioso si riconosce in uno sguardo presente, in un linguaggio coerente, in un sonno che nutre. Uno *Shen* disturbato si riconosce in un'eccitazione che non ha tregua, in disturbi mnemonici, in un linguaggio incoerente con quello che si sta facendo, che si interrompe o è troppo veloce. In un anno di Fuoco *Yang* questa dimensione diventa più visibile: il Fuoco porta in superficie ciò che era latente.

Il tessuto associato al Fuoco sono i vasi sanguigni (e sistema circolatorio): per questo una disarmonia del Fuoco si legge spesso in arrossamenti, calore al volto, palpitazioni, variazioni della sudorazione.

Il sudore, nel modello classico, è il liquido del Cuore. Il modo in cui si suda parla di apertura e chiusura dei pori della pelle, di capacità di contenere, di rapporto tra *Qi* e liquidi. In un anno *Bīng-Wǔ* è comune osservare sudorazioni più facili; e quando il sudore aumenta, aumenta anche il rischio di consumare *Jīn-Ye* (fluidi corporei): secchezza, irritabilità, crampi, insonnia.



Nota (per operatori) - Sudorazione: tre scenari tipici

- Sudore con calore e sete: spesso Calore pieno o Umidità-Calore.
- Sudore notturno con secchezza: spesso Calore vuoto da carenza di Yin.
- Sudore facile con stanchezza e voce debole: possibile insufficienza di Qi con pori della pelle non ben regolati.

L'esame della lingua dà sempre il contesto.

Pericardio e Triplice Riscaldatore

Il Pericardio (Maestro o Ministro del Cuore), in Medicina Tradizionale Cinese, è come il “Custode del Cuore”. Non è solo una protezione fisica: è soprattutto una funzione di difesa, di filtro, e protezione che fa in modo che ciò che ci attraversa – emozioni, stress, shock, relazioni difficili – non colpisca direttamente il Cuore, cioè il centro della nostra lucidità e della nostra stabilità interiore. Per questo il Pericardio viene spesso associato alla capacità di stare in contatto con gli altri senza sentirsi invasi, di aprirsi senza perdere i confini, di lasciarsi coinvolgere senza andare in frantumi. Quando questa funzione è armonica, la persona riesce a vivere l'emotività con calore e presenza: c'è sensibilità, ma non ipersensibilità; c'è affetto, ma non dipendenza; c'è partecipazione, ma non travolgimento. Quando invece il Pericardio si “surriscalda” o si irrigidisce, può comparire quella sensazione tipica di inquietudine interna, il “peso” al petto, l'irritabilità improvvisa, la difficoltà a riposare davvero, come se la mente fosse sempre un passo avanti rispetto al corpo. Al contrario, quando si chiude troppo, soffocando l'espansione del Cuore (realtà psico affettiva), può emergere distacco, freddezza emotiva, fatica a sentire, come se per proteggersi si dovesse abbassare il volume della vita.

Il *Sanjiao*, il Triplice Riscaldatore, non è un organo “materiale” come gli altri, ma un grande sistema di collegamento. È il modo in cui la MTC descrive le vie di circolazione del Qi (in particolare *yuanqi* - energia sorgente/dell'origine) e dei liquidi, e la capacità del corpo di distribuire calore e funzione in modo ordinato. Immaginalo come una rete di passaggi e “stanze” interne: il riscaldatore superiore riguarda petto e respiro, quello medio interessa digestione e trasformazione, quello inferiore coinvolge eliminazione e gestione dei fluidi. Quando il *Sanjiao* lavora bene, tutto scorre: la respirazione è libera, la digestione è efficiente, i liquidi si muovono senza ristagni, e l'energia si distribuisce in modo equilibrato. Quando invece questa rete si blocca, è facile sentirsi “impantanati”: gonfiore, pesantezza, sensazione di oppressione, calore che sale o che ristagna, stanchezza.

Pericardio e *Sanjiao* raccontano una cosa molto semplice ma potente: il primo parla di come proteggiamo il nostro centro emotivo senza perdere la capacità di amare e sentirci vivi; il secondo parla di come facciamo circolare energia e risorse perché la vita, dentro di noi, non ristagni. Se il Pericardio è la soglia che regola l'intimità, il *Sanjiao* è la strada che permette al movimento di continuare.



Quando il Fuoco diventa patogeno: forme tipiche che il 2026 può amplificare

Secondo l'MTC, nel corpo il Fuoco patologico non è un blocco unico. C'è il Calore nel Qi, che dà febbre, sete, irritabilità e polso rapido (*shuò mài*). C'è il Calore che entra nel Sangue-Xue, con tendenza a eruzioni cutanee, prurito, sanguinamenti o agitazione più profonda. C'è il Fuoco tossico, che indica una forma di calore denso, spesso associato a infiammazioni più acute, gonfiori, ulcerazioni, secrezioni dense. E c'è il Calore che nasce dalla carenza, quando lo Yin si indebolisce e il Fuoco relativo aumenta.

Nel 2026 è decisiva la combinazione tra Calore e Umidità. L'Umidità rallenta, impantana, appesantisce, mentre il Calore accelera: insieme creano un disturbo paradossale, in cui la persona è stanca ma agitata, con sensazione di pesantezza (reale o percepita) ma calda, gonfia ma assetata. È frequente nei quadri digestivi e urogenitali: pienezza, urine concentrate o fastidi, lingua gonfia con patina spessa e appiccicosa.

C'è poi la dimensione del Flegma: quando la trasformazione dei liquidi è inefficiente, il Flegma si accumula e può combinarsi al Calore, diventando Flegma-Calore, con segni quali pensiero offuscato, irritabilità, insonnia con sogni confusi.

Nota (per operatori) - Calore nel Sangue-Xue

Quando il Calore coinvolge il Sangue-Xue, si dice che “la pelle spesso parla prima della bocca”. Prurito che peggiora la sera, facilità ad arrossamenti e rash cutanei, tendenza a sanguinamenti, ansietà, irrequietezza, stato maniacale, alterazioni dello stato di coscienza, bocca secca e sete intensa. Lingua: rosso intenso, talvolta con puntini rossi, asciutta, l'induito può essere giallo. Polso: fine (*xì mài*) se i liquidi e il Sangue-Xue si consumano, e rapido (*shuò mài*).

Infine, non possiamo tralasciare il coinvolgimento dell'elemento Legno: nell'anno del Fuoco il Legno è il combustibile. Se il Qi del Fegato scorre libero, il Fuoco resta ordinato; se ristagna, il Fuoco divampa improvvisamente. Molti disturbi del 2026 possono essere letti così: *non come troppo Fuoco in assoluto, ma come Fuoco che non trova una via di uscita.*

Stato emozionale del Fuoco: gioia, euforia, eccitazione, inquietudine

L'emozione del Fuoco è la gioia. Ma la gioia è nutriente solo quando è armoniosa. L'eccitazione eccessiva disperde lo Shen. In un anno di Fuoco Yang questo diventa evidente: alcuni fioriscono, altri si consumano.

Quando lo Shen è stabile, l'entusiasmo non diventa dipendenza. Quando lo Shen è instabile, l'entusiasmo diventa inseguimento. *Il 2026 mette alla prova il confine: fin dove l'energia nutre, e da dove inizia a bruciare.*

In MTC il Pericardio è la funzione che protegge il Cuore dagli shock emotivi (in particolare quelli legati alla realtà affettiva). Se la protezione è fragile, la persona diventa ipersensibile: tutto entra e accende. In un anno Cavallo, che amplifica esposizione e relazione, questo tema può diventare frequente.



Costituzioni e vulnerabilità: chi soffre di più il Fuoco Yang

Non reagiamo tutti allo stesso modo ad un anno “caldo”. Chi ha una costituzione già ricca di Fuoco – persone molto attive, calorose, con lingua tendenzialmente rossa e sonno leggero – potrà sentirsi “accelerato” ma dovrà vigilare sul consumo di Yin. Chi, al contrario, è più una tipologia costituzionale Acqua o più Terra – persone che tendono al freddo, alla ritenzione, alla lentezza digestiva – potrà beneficiare della spinta del Fuoco, ma rischiare Umidità-Calore se l'alimentazione è ad es. troppo umidificante e fredda (n.d.r. secondo i principi della dietetica cinese).

Una categoria spesso sottovalutata è la costituzione Legno con stagnazione del Qi: persone precise, responsabili, che reggono a lungo, ma somatizzano la frustrazione. In loro, un anno di Fuoco Yang può trasformare rapidamente la stagnazione in Fuoco del Fegato: scatti d'ira, tensioni, disturbi mestruali, gastrite da stress. Quando il Legno si irrigidisce, il Fuoco lo incendia.

Anche chi vive “molto nella testa”: rimuginio mentale, multitasking, schermi, lavoro mentale, può predisporlo al quadro energetico di Fuoco vuoto. La mente diventa un “forno”: cuoce le idee, ma asciuga i liquidi. In questo caso, non basta sedare sintomi, ma re-insegnare al corpo il ritmo: alternanza di pieno e vuoto, attività e riposo, esposizione e ritiro.

Un segnale semplice, che consiglio spesso: osservare il sonno. Se nel 2026 il sonno diventa più leggero, più spezzato, più ricco di sogni (ovviamente non parliamo di momenti brevi e transitori) non aspettare che la situazione si cronicizzi. In MTC il sonno è un indicatore sensibile dell'armonia tra Cuore e Fegato, tra Sangue-*Xue* e *Shen*. Affrontare tempestivamente questa disarmonia, significa prevenire altre manifestazioni.

Yangsheng (养生) nel 2026: vivere in modo da non bruciarsi

Yangsheng (养生), in cinese, significa letteralmente “nutrire la vita” o “coltivare la vita”. È una pratica antica, di matrice taoista e propria della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), orientata alla prevenzione, all'armonizzazione e alla longevità attraverso la cura integrata di corpo, mente e spirito. Comprende un ampio insieme di tecniche, tra cui alimentazione, movimento (*Qi Gong*, *Tai Chi*), respirazione, meditazione e l'adattamento ai ritmi della natura, con l'intento di rafforzare l'energia vitale (*Qi*), prevenire le malattie e mantenere l'equilibrio. È un concetto che sembra poetico, ma è estremamente pratico. In un anno di Fuoco Yang, nutrire la vita equivale a non trasformare ogni giorno in una gara. Il primo gesto è proteggere il ritmo circadiano: andare a letto con una finestra di regolarità, ridurre luce e schermi nelle due ore serali, e concedere al Cuore il tempo di “scendere”.

Sul piano alimentare, sempre secondo i dettami dell'MTC, la strategia non è vivere di insalate fredde (che possono danneggiare Milza e Stomaco), ma introdurre sapori e cotture che rinfrescano senza indebolire: cereali ben cotti, verdure di stagione, zuppe leggere, frutta non eccessivamente fredda, e una moderazione reale di alcol, piccante, fritti, grassi. Il sapore amaro, in MTC, ha una funzione di drenare e dirigere verso il basso: può essere utile, con misura, per contenere il Fuoco.

Il movimento è fondamentale, ma va scelto. Il Cavallo invita a correre, ma non tutti devono correre. Attività che muovono il Qi senza iper-attivare – cammino veloce, nuoto, *Qi Gong*, forme dolci di arti marziali – sono spesso più efficaci di allenamenti che aumentano ulteriormente il



calore interno. Se dopo l'esercizio ti senti "più caldo dentro" o agitato, iperattivo, per ore e fai fatica a dormire, è un segnale: stai alimentando Fuoco.

Sul piano emotivo, la pratica più potente è ridare spazio al silenzio. In un anno che spinge a comunicare, produrre, rispondere, il silenzio diventa medicina. Non come isolamento, ma come igiene dello *Shen*. Anche solo dieci minuti al giorno di respirazione lenta (con espirazione più lunga dell'inspirazione) aiutano a calmare la mente, aiutare la fisiologia e la coerenza vagale e, in linguaggio MTC, aiutano il *Qi* a radicarsi.

Sintesi: osservare, contenere, nutrire; criteri per attraversare Bǐng-Wǔ

Riassumendo l'anno del Cavallo di Fuoco *Yang* in due immagini, sceglierei:

"Un Qi che tende a salire", la salita può essere brillante, ma quando non trova contenimento diventa inquietudine.

"Un Cuore caldo ma calmo", caldo perché vivo, presente, capace di gioia; calmo perché radicato, non dipendente dagli stimoli, non in balia della fretta. Questo è il Fuoco "giusto". E forse, più di ogni previsione, è la migliore medicina per attraversare un anno *Yang*.

Il Cavallo corre, ma la medicina cinese non ci chiede di correre con lui: ci chiede di scegliere la direzione. Un Fuoco giusto illumina senza bruciare. È calore che nutre, non calore che consuma.

Le informazioni fornite in questo articolo non intendono sostituirsi alle pratiche mediche professionali, la diagnosi o i trattamenti.

I contenuti devono essere intesi a scopo informativo e/o educativo, non come parere sanitario. È fondamentale consultare un medico o un professionista sanitario per qualsiasi quesito o condizione medica, e prima di prendere qualsiasi decisione basata sulle informazioni presenti in questo articolo.



Bibliografia:

- **Dispense del Corso Triennale di MTC e TuiNa** - Francesco Saggia - Studio di Medicina Tradizionale Cinese
- **Tronchi Celesti e Rami Terrestri** – IV seminario di agopuntura 1987-1988– Dr.ssa Yvonne Mollard Brusini
- **Astrologia Cinese** – Catherine Aubier – Armenia Editore.
- **Qi-Xue-Jin Ye – Fisiopatologia dell'energia, del sangue e dei liquidi in Medicina Tradizionale Cinese** – Dr. Annunzio Matrà - Quaderni di Medicina Naturale XII, Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese.
- **Semiologia Cinese – Ispezione, auscultazione-olfattazione, interrogatorio, palpazione** – Dr. L. Pippa, Dr. E. De Giacomo, Dr. Massimo Muccioli, Dr. L. Sotte - Quaderni di Medicina Naturale VII, Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese.
- **Huang Di Nei Jing Su Wen: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text** - Paul U. Unschuld - University of California Press.
- **Huang Di Nei Jing Su Wen: An Annotated Translation of Huang Di's Inner Classic – Basic Questions (2 volumi)** - Paul U. Unschuld & H. Tessenow, University of California Press, 2011.
- **Huang Ti Nei Ching Su Wen: Testo classico di medicina interna dell'imperatore Giallo (2ª ed.)** - Huang Ti, Ilza Veith, Ledvinka Ferro - Edizioni Mediterranee, 2001
- **Huang Di Nei Jing Ling Shu: The Ancient Classic on Needle Therapy** - Paul U. Unschuld - University of California Press, 2016.
- **Nan Jing: The Classic of Difficult Issues** - Paul U. Unschuld - University of California Press, seconda edizione, 2016.
- **I fondamenti della medicina cinese (3ª ed.)** - Maciocia Giovanni - Edra.
- **La clinica in medicina cinese. Il trattamento delle malattie con agopuntura e erbe cinesi** - Maciocia Giovanni – Edra
- **La diagnosi in medicina cinese** – Maciocia Giovanni - Noi Edizioni.
- **La diagnosi attraverso l'esame della lingua in medicina tradizionale cinese**– Maciocia Giovanni - Noi Edizioni.
- **A Practical Dictionary of Chinese Medicine** – N. Wiseman, Ye Feng - Paradigm Publications, 1998.
- **Fundamentals of Chinese Medicine** – N. Wiseman & Andrew Ellis - Paradigm Publications, 1997
- **Does the traditional Chinese medicine theory of five circuits and six qi improve treatment effectiveness? A systematic review of randomized controlled trials** - Qiaoling Tang, Yu Hao, Jia Song, Lingzhi Sun, Juan He - Journal of Traditional Chinese Medical Sciences, 2018
- **Chinese calendar** - Enciclopedia Britannica (voce enciclopedica: tronchi celesti e rami terrestri, ciclo sessagesimale).
- **Heart Master, Triple Heater (Chinese Medicine from the Classics)** – C. Larre & Élisabeth Rochat de la Vallée - Monkey Press, 1998
- **Medicina cinese. Fondamenti e metodo, la tela che non ha tessitore** - Ted J. Kaptchuk – Red Edizioni, 1994
- **Manuale di Agopuntura** – P. Deadman, M. Al-Khafaji, K. Baker – CEA Edizioni, 2000
- **Live Well Live Long: Teachings from the Chinese Nourishment of Life Tradition** – P. Deadman - Journal of Chinese Medicine Publications, 2016.

