

Cavalcare il tempo: l'onda del Cavallo di Fuoco

Nella visione della medicina cinese, il tempo non è una linea da seguire, ma **un'onda da attraversare**. Ogni anno porta con sé una qualità energetica diversa, un ritmo che può sostenerci o metterci alla prova, a seconda di quanto sappiamo ascoltarlo. L'oroscopo cinese nasce proprio da questa osservazione profonda dei cicli naturali: non prevedere il futuro, ma **orienta il passo**, per imparare a muoversi nel cambiamento senza perdere il centro.

Con l'ingresso nell'anno del **Cavallo di Fuoco**, l'onda si fa più veloce, luminosa e impetuosa. È un tempo che chiede presenza, direzione e coraggio. Un tempo che non permette di restare immobili. Possiamo resistergli, oppure imparare a cavalcarlo, sentendo sotto di noi il ritmo potente della vita.

Quando inizia il Capodanno cinese e quanto dura

Nel 2026 il Capodanno cinese inizia il 17 febbraio. Non segue una data fissa perché il calendario cinese è **lunisolare**: l'anno nuovo comincia con la seconda Luna Nuova dopo il solstizio d'inverno, momento in cui **il Qi del cielo, che guida i cicli stagionali, e il Qi della terra, che anima la vita sul pianeta, si riallineano.**

*Una lettura energetica del nuovo anno
secondo la medicina cinese*



È come se il respiro dell'universo trovasse armonia con quello della Terra: un attimo perfetto per seminare intenzioni e aprirsi al nuovo ciclo. Le celebrazioni tradizionali durano **quindici giorni**, fino alla **Festa delle Lanterne**, che quest'anno cade il **3 marzo**. È un tempo sospeso, di passaggio, in cui l'energia vecchia viene salutata e quella nuova ac-



compagnata con rituali, silenzio e intenzione. Qui l'anno non cambia per convenzione, ma **quando le forze naturali e cosmiche sono in sintonia**, come un'onda che porta con sé nuova vitalità.

Il linguaggio simbolico dello zodiaco cinese

Lo zodiaco cinese racconta il tempo attraverso **dodici immagini vive**, dodici animali che non sono solo simboli, ma **archetipi del Qi in movimento**. Il Topo apre il ciclo con l'intuizione, il Bue radica e costruisce, la Tigre porta coraggio e audacia, il Coniglio invita alla delicatezza. Il Drago accende la visione, il Serpente guida la trasformazione interiore, il Cavallo rompe la stasi e

corre verso la libertà.

La Capra ammorbidisce e nutre, la Scimmia si adatta e crea, il Gallo chiarisce, il Cane protegge, il Maiale chiude con fiducia e abbondanza. A intrecciarsi con questi archetipi ci sono i **Cinque Elementi - Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua** - che descrivono i grandi movimenti della natura e dell'essere umano. Ogni anno nasce dall'incontro tra un animale e un elemento, creando un ciclo di sessant'anni in cui ogni combinazione appare una sola volta, come **un'orma unica lasciata dall'energia che scorre tra cielo e terra**.

L'anno del Cavallo di Fuoco: energia in accelerazione

Il 2026 è l'anno del Cavallo di Fuoco, una combinazione intensa e fortemente yang. Il Cavallo rappresenta il movimento, l'indipendenza, il bisogno di spazi aperti e di verità. Non ama le costrizioni e non tollera la stagnazione: vuole correre, sentire il vento, attraversare nuovi orizzonti.

Il Fuoco, nella medicina cinese, governa il **Cuore e lo Shen**, portando luce, entusiasmo e visibilità. È l'elemento che illumina, che scalda, ma può anche bruciare se non viene gestito con equilibrio.

Insieme, Cavallo e Fuoco creano un'energia che **spinge all'azione**, che invita a mettersi in movimento seguendo il flusso naturale. È un'onda potente, pronta a trasportare chi sa **sintonizzarsi con il Qi del cielo e della terra**, che sostiene le nostre scelte e ci aiuta a trasformare in realtà ciò che fino a ieri era solo pensiero.

Dal Serpente di Legno al Cavallo di Fuoco: il cambio di passo

L'anno precedente, dominato dal

Serpente di Legno, ci ha invitati a rallentare, osservare e ascoltare. Era un tempo di introspezione e preparazione: il Qi della terra e del cielo scorrevano con lentezza, permettendo di riflettere e pianificare. Il Cavallo, invece, **si muove alla luce del giorno**, cavalcando l'onda del Fuoco. Dove prima si rifletteva, ora si agisce. Dove si seminava, ora si raccoglie. È un momento in cui **le intuizioni chiedono incarnazione**, le scelte diventano concrete. Anche qui, l'onda dell'energia naturale ci sostiene: chi ascolta il flusso riesce a muoversi con leggerezza e decisione.

Come sostenere l'energia del nuovo anno

Come naturopata e operatrice di medicina cinese, consiglio di **accompagnare l'energia senza esserne travolti**, trasformandola in vitalità sostenibile.

Radicarsi

Il Cavallo di Fuoco tende a farci correre troppo. Camminare nella natura, respirare consapevolmente, praticare Qi Gong o movimenti lenti mantiene il centro saldo mentre l'onda ci trasporta.

Nutrire il Cuore

Il Fuoco governa le emozioni e le relazioni. Coltivare legami autentici e alternare socialità al silenzio, protegge lo Shen che mantiene la chiarezza interiore.

Muoversi con presenza

Il Cavallo ha bisogno di spazio e libertà. Per questo è importante praticare esercizi che favoriscano **movimenti fluidi e armoniosi**, capaci di liberare energia senza disperderla. Tecniche come la **meditazione in movimento** e alcune particolari **pratiche olistiche bioenergetiche** aiutano a riequilibrare il flusso

energetico, riarmonizzando corpo, mente e Qi, sostenendo la vitalità durante l'anno del Cavallo di Fuoco.

Scegliere una direzione

Correre senza meta dissipa il Qi. Definire un'intenzione chiara ci permette di raggiungere i nostri obiettivi, conservare e alimentare la nostra energia.



Conclusione

L'anno del **Cavallo di Fuoco** non è un anno comodo, ma è vitale, **rivelatore e trasformativo**. Chiede presenza, coraggio e verità. Nella visione cinese, il tempo non è qualcosa che subiamo: è **un'onda da leggere, sentire e cavalcare**.

Quest'anno l'onda è veloce, luminosa, potente.

Sta a noi scegliere se opporci o **imparare a cavalcarla**, lasciando che il Qi del cielo e della terra ci sostengano.

Fatma Greggio Bersani



serendipity.rimini



serendipity.centro.olistico

www.fatmagreggiobersani.it

