

# L'année du Cheval de Feu : Comprendre, canaliser et équilibrer son énergie en 2026 par Dr Mao Shing Ni – College of Tao

## Le contexte du Cheval de Feu en 2026

Février 2026 marque le Nouvel An lunaire et le début de l'année du Cheval de Feu, l'une des combinaisons les plus dynamiques et instables du calendrier chinois. Cette année se distingue par sa rapidité, sa visibilité et ses mouvements décisifs. Ce qui était bloqué a tendance à se débloquer soudainement ; ce qui était flou se clarifie.

## Une année d'opportunités et de défis selon la vision taoïste

Dans une perspective taoïste, une telle année offre de nombreuses opportunités tout en mettant à l'épreuve notre capacité à maintenir l'équilibre. Le défi central consiste à savoir comment canaliser l'énergie impétueuse du cheval sans perdre pied, à l'image de dompter et monter un cheval fougueux sans tomber. Le feu, symbole de cette année, peut à la fois éclairer ou consumer, selon notre aptitude à rester ancré.

## Comprendre l'énergie du Cheval de Feu

Le Cheval incarne le mouvement, l'indépendance et l'expression extérieure. Associé à l'élément Feu, ces qualités sont amplifiées, générant un puissant élan Yang qui accélère le rythme de la vie.

Dans le quotidien, cette dynamique se manifeste par :

- Des prises de décision plus rapides et une moindre tolérance pour l'attente ou l'incertitude.
- Une intensification des émotions, opinions et réactions, sur le plan individuel comme collectif.
- Un fort désir d'agir, de diriger ou d'apporter des changements visibles.

Cette énergie, bien que puissante, reste instable sans ancrage solide.

## L'opportunité : cultiver un feu intérieur constructif

Lorsqu'il est maîtrisé et affiné, le feu devient un moteur de croissance et de transformation. L'année favorise naturellement le progrès, à condition d'y mettre de la discipline.

Les principales opportunités de cette année sont :

- Clarifier sa direction et son objectif sans forcer le résultat.
- Agir sur des intentions déjà réfléchies et bien mûries.
- Faire avancer sa pratique spirituelle par la constance plus que par l'intensité.

Le feu accélère tout ce qu'il touche. Selon le thème bazi personnel, cette accélération peut être bénéfique ou, si elle n'est pas maîtrisée, provoquer des déséquilibres.

## Le piège : les risques d'un feu excessif

Un feu non contrôlé mène à l'agitation plutôt qu'à la clarté. C'est d'autant plus vrai chez celles et ceux qui sont déjà sous tension ou à bout de ressources, ce que reflètent l'effritement du vivre-ensemble ou les conflits politiques — autant de signes d'un feu collectif mal canalisé.

Les défis typiques d'une année du Cheval de Feu incluent :

- Un engagement excessif suivi d'épuisement.
- Une volatilité émotionnelle, de l'impatience, et des difficultés à se reposer.
- Des actions dictées par l'urgence plutôt que la sagesse.

En médecine chinoise, un excès de Feu perturbe le Cœur et l'Esprit (Shen). Un esprit agité rend même le succès instable.

## Comment préserver l'équilibre en 2026 ?

L'équilibre, en année de Feu intense, ne s'obtient pas en multipliant les efforts mais en régulant et en canalisant son feu intérieur. À l'image d'un feu de camp, la juste quantité de feu réchauffe et rassemble, mais un feu incontrôlé disperse ou brûle.

Trois soutiens essentiels permettent de cultiver un feu intérieur harmonieux :

- La pratique quotidienne de méditations d'harmonisation du Feu et de l'Eau pour équilibrer cœur et reins et apaiser le Shen.
- Des exercices physiques tels que le Tai Chi ou le Qi Gong pour faire circuler l'énergie sans agitation.
- La consultation du I Ching pour clarifier l'esprit avant de prendre des décisions majeures, distinguant ainsi clarté et excitation émotionnelle.

Ces pratiques, en apparence simples, sont pourtant fondamentales cette année.

## Le Cheval de Feu : une année sous le signe du leadership

L'année 2026 favorise le leadership, mais pas celui qui s'impose par la force. Le Feu amplifie le caractère, mais c'est la qualité de présence qui prime sur la précipitation.

Ceux qui réussissent le mieux cette année :

- Dirigent avec constance plus qu'avec intensité.
- S'expriment clairement sans chercher à dominer.
- Font preuve de discernement entre action et retenue.

Ainsi, la véritable autorité en 2026 naîtra de l'équilibre intérieur.

## Conclusion : Avancer sans se disperser

Suivre la voie du Tao cette année ne consiste pas à ralentir, mais à rester centré tout en avançant. L'énergie du Cheval de Feu offre l'élan, mais c'est l'ancrage et la clarté qui permettront de transformer cette puissance en progrès constructif.