



TAI CHENG



SERGIO CASAVECCHIA



SERGIO CASAVECCHIA



TAI CHENG

LA META PIÙ LONTANA DA RAGGIUNGERE
È QUELLA DENTRO DI NOI



***Esistono maestri che insegnano una tecnica.
Altri insegnano un modo di vivere.***

Questa è la storia della Maestra **Tai Cheng**, nata ai piedi del Monte Song, culla della tradizione marziale cinese, dove il valore della disciplina si intreccia da secoli con la ricerca dell'armonia tra corpo, mente e spirito.

Dall'infanzia trascorsa in Cina fino ai campionati internazionali, dall'incontro con grandi maestri al trasferimento in Italia, questo libro ripercorre il cammino di una donna che ha dedicato la propria vita non soltanto all'eccellenza tecnica, ma soprattutto alla trasmissione di una cultura millenaria fondata sul rispetto, sull'umiltà e sulla continua ricerca di sé.

Più che una biografia, queste pagine raccontano il viaggio di una persona che ha trasformato l'insegnamento in una missione e il Taiji in un linguaggio capace di unire Oriente e Occidente, generazioni e culture diverse.

Ogni esperienza narrata diventa un invito a rallentare, ad ascoltare il proprio corpo, a ritrovare equilibrio e serenità in un mondo sempre più frenetico.

Perché il Taiji non è soltanto un'antica arte marziale.

È un cammino che continua ogni giorno, dentro ciascuno di noi.

Sergio Casavecchia raccoglie in questo volume i ricordi, le testimonianze e il percorso umano della Maestra Tai Cheng, trasformandoli in un racconto che unisce rigore biografico, sensibilità narrativa e passione per le arti marziali cinesi.

Nota dell'autore

Questo libro nasce dal desiderio di raccontare il percorso umano e professionale della Maestra Tai Cheng, una donna che ha dedicato la propria vita allo studio, alla pratica e all'insegnamento del Taijiquan e del Wushu tradizionale.

Non si tratta di un'autobiografia scritta direttamente dalla Maestra, ma di una biografia costruita attraverso lunghe conversazioni, ricordi condivisi nel corso degli anni, testimonianze raccolte durante competizioni internazionali e numerosi momenti vissuti insieme nel mondo delle arti marziali.

Il mio compito è stato raccogliere questi frammenti di vita, ordinarli e trasformarli in una narrazione fedele al loro significato, cercando di raccontare non soltanto i risultati sportivi e le tappe di una carriera, ma soprattutto i valori che hanno guidato ogni scelta: il rispetto per i maestri, la disciplina, l'umiltà, la perseveranza e la volontà di mettere sempre la persona al centro dell'insegnamento.

Durante la stesura, Tai Cheng ha rivissuto queste pagine riconoscendovi la propria storia, aggiungendo ricordi, correggendo dettagli e condividendo le emozioni che riaffioravano durante la lettura.

Se, al termine del libro, il lettore conoscerà meglio Tai Cheng, avrò raggiunto soltanto una parte del mio obiettivo. Il desiderio più grande è che possa avvicinarsi anche al significato profondo del Taijiquan: non semplicemente un'arte marziale, ma una scuola di vita capace di educare il corpo, la mente e il carattere e di costruire un ponte tra culture diverse attraverso valori universali.

„Ogni incontro lascia un'impronta. Questo libro è nato proprio da uno di quegli incontri destinati a durare nel tempo.“

Sergio Casavecchia

Prefazione di Romina Quatela

Nel corso della mia carriera sportiva ho avuto il privilegio di rappresentare l'Italia nelle più importanti competizioni internazionali di Wushu Kung Fu. Ho vissuto l'emozione della convocazione nella Nazionale Italiana in occasione dei Giochi Olimpici di Pechino del 2008, conquistato numerosi titoli italiani, una medaglia d'argento ai Campionati del Mondo IWUF di Kuala Lumpur e tre medaglie d'argento, insieme a un oro, ai Campionati Europei del 2014 in Romania.

Eppure, tra i ricordi più vivi che porto con me, ce n'è uno che non riguarda una vittoria, ma un incontro.

Era il 2013, ai Campionati del Mondo di Kuala Lumpur. Ero appena scesa dal podio con al collo una medaglia d'argento. Stringevo ancora il mazzo di fiori della premiazione quando mi accorsi che la mia squadra si era ormai allontanata.

Era rimasto soltanto il Team Leader.

Mi tolse la bandiera che portavo sulle spalle, accennò un abbraccio e mi disse: «Ti ringrazio. Oggi mi hai regalato una grande emozione che aspettavo da anni. Per tutto il resto dovrai rassegnarti: in certi ambienti l'etica sportiva rimane soltanto una parola scritta.»

Mi sedetti sugli spalti con la medaglia tra le mani, sospesa tra la gioia per il traguardo raggiunto e la delusione di sentirmi improvvisamente sola.

Fu allora che una voce, in un inglese incerto, mi chiese: «Davvero sei qui da sola a festeggiare una medaglia così importante?»

Mi voltai. Era la Maestra Tai Cheng.

Tai Cheng rimase in silenzio per qualche istante. Poi appoggiò delicatamente una mano sulle mie ginocchia.

«Questo è il prezzo che si paga quando il sacrificio e il lavoro producono risultati importanti. Ma ricorda: il premio non sono gli applausi degli altri. Il premio sei tu. È la vetta che hai raggiunto e dalla quale potrai comprendere ancora meglio l'animo umano. Sorridi e sii felice: è tutto ciò che meriti. Solo così saprai riconoscere chi ti sarà davvero amico, perché chi raggiunge certe vette incontra spesso una compagna silenziosa: la solitudine.»

Poi prese la mia medaglia, la rimise con cura al mio collo e aggiunse: «Vai. Portala con orgoglio. Non vergognarti mai di indossarla.»

Quel giorno compresi che la grandezza di un Maestro non si misura soltanto dalla preparazione tecnica, dai risultati ottenuti o dal prestigio del proprio percorso. Nel caso di Tai Cheng queste qualità erano evidenti. Ciò che mi colpì davvero fu la sua profonda umanità: la capacità di accorgersi della sofferenza di una persona senza che questa chiedesse aiuto e la naturale disponibilità con cui seppe donarmi parole che ancora oggi custodisco tra gli insegnamenti più preziosi della mia vita.

Perché esistono maestri che insegnano a eseguire un movimento. E poi esistono persone che, con un semplice gesto o con poche parole, riescono a insegnare qualcosa che accompagna per tutta la vita.

Romina Quatela

Maestro 5° Duan Wushu Taiji

Azzurra della Nazionale Italiana di Wushu Kung Fu

Vice Campionessa del Mondo IWUF - Kuala Lumpur 2013

Pluricampionessa italiana e campionessa europea

Introduzione

Quando Sergio mi ha proposto di raccontare la mia storia, la mia prima reazione è stata quella di sorridere e rispondere che non avevo fatto nulla di così speciale da meritare un libro.

Sono cresciuta in Cina, dove un maestro non è abituato a parlare di sé. Ci viene insegnato a lasciare che siano il lavoro, la pratica quotidiana e il comportamento a raccontare chi siamo. Per questo motivo l'idea di vedere la mia vita raccolta tra queste pagine mi metteva quasi in imbarazzo.

Con il tempo, però, ho compreso che questo libro non parla soltanto di me. Parla dei miei maestri, ai quali devo tutto ciò che sono. Parla della mia famiglia, che mi ha sostenuta fin da bambina. Parla dei miei allievi. Parla del Taijiquan, che da oltre vent'anni accompagna ogni momento della mia vita.

Leggendo queste pagine ho rivissuto ricordi che il tempo aveva custodito nel silenzio: i primi allenamenti, le difficoltà, le competizioni, le persone incontrate lungo il cammino e il trasferimento in Italia.

Ho provato gratitudine. Gratitudine perché qualcuno ha ritenuto che questa storia meritasse di essere raccontata. Gratitudine perché, rileggendola, ho capito ancora una volta quanto ogni tappa della mia vita sia stata possibile grazie alle persone che ho avuto accanto.

Se questo libro potrà essere utile anche a una sola persona, se incoraggerà qualcuno a iniziare un percorso di crescita o semplicemente a guardare il Taijiquan con occhi diversi, allora avrà raggiunto il suo scopo.

Spero che queste pagine possano accompagnarvi con semplicità, così come il Taijiquan accompagna me ogni giorno.

Tai Cheng

Capitolo I

L'odore del carbone

Ogni volta che ritorno nella mia terra mi accorgo che la memoria non segue gli occhi. Arriva prima. Prima ancora di riconoscere una strada, una casa o il profilo delle montagne, è un odore che mi riporta indietro nel tempo.

L'odore del carbone acceso.

Per molti può sembrare un odore qualsiasi, ma per me è il profumo dell'infanzia. Negli anni Novanta l'Henan non era ancora la Cina delle immense metropoli, delle autostrade sopraelevate e dei grattacieli che sembrano toccare il cielo. Nelle piccole cittadine la vita scorreva lenta e quasi tutto accadeva lungo le strade.

Ogni mestiere trovava posto sul marciapiede. Il falegname lavorava davanti alla bottega; poco più avanti il barbiere radeva i clienti seduti su una vecchia poltrona di ferro; Il meccanico trascorrevano intere giornate accovacciato sul marciapiede, con le mani nere di grasso. Persino il macellaio svolgeva il suo mestiere in un angolo rientrato del marciapiede: attraversavo veloce quel tratto, con lo sguardo girato altrove, per non vedere il destino di quei poveri animali in attesa del loro turno.

Noi bambini, invece, eravamo felici con poco. Come il meccanico accovacciati sui talloni a rovesciare sassi nel cortile di casa e un esercito d'insetti che fuggiva dal loro piccolo mondo. Compravamo lunghi pezzi di canna da zucchero e li masticavamo lentamente, come fossero il dolce più prezioso del mondo.

Le stagioni avevano un volto preciso. L'estate profumava di angurie appena aperte e di terra scaldata dal sole. L'inverno aveva il colore del fumo che usciva dai piccoli bracieri accesi davanti alle case e il rumore del vento che scendeva dalle montagne.

Sullo sfondo, immobili e maestose, le montagne del Song Shan osservavano tutto in silenzio. Da bambina non sapevo che quelle montagne erano considerate il cuore spirituale delle arti marziali cinesi. Per me erano semplicemente le montagne di casa.

Mio padre aveva un carattere tranquillo. Dopo una giornata di lavoro rientrava quasi sempre alla stessa ora. Bastava sentire il campanello trillare e il rumore della sua bicicletta percorrere l'ultimo tratto di strada perché io corressi verso la porta. Quando mi siedevo sulle sue ginocchia, sentivo l'odore del ferro, della polvere e del sole.

Nel palmo della mano destra mio padre ruotava lentamente due sfere metalliche di Baoding. Il loro tintinnio, il loro urtarsi e rincorrersi avevano su di me un effetto quasi ipnotico. Rimanevo a fissarle aspettando che la sfera che seguiva riuscisse, prima o poi, a superare quella davanti.

Non potevo sapere che quell'inseguimento senza vincitori, quel continuo alternarsi senza mai spezzare il movimento, avrebbe un giorno richiamato alla mia mente qualcosa di molto più profondo.

Davanti a noi c'era una piccola televisione. Era vecchia. Lo schermo aveva colori incerti e, a volte, l'immagine tremava. «È l'occhio del mondo», diceva mio padre sorridendo mentre la accendeva.

Quando trasmettevano un vecchio film di kung fu, però, dimenticava ogni stanchezza. Anch'io li guardavo. A conquistarmi erano i movimenti più spettacolari: la velocità, i salti, i calci, le acrobazie, quella forza che sembrava esplodere dal corpo all'improvviso.

Allora non cercavo la lentezza.

Cercavo il volo.

Capitolo II

Tornando dalla scuola

Quel pomeriggio non era diverso dagli altri. La scuola era appena finita e, come accadeva spesso, io e una mia compagna percorrevamo insieme la strada verso casa. «Oggi non torno subito a casa» mi disse all'improvviso. «Devo andare ad allenarmi.»

«Allenarti a cosa?» «Wushu.»

Quella parola la conoscevo attraverso i film che guardavo con mio padre, ma per me apparteneva ancora a un mondo lontano. «Posso venire con te?» Lei sorrise. «Se vuoi, sì.»

Dopo pochi minuti arrivammo davanti a un edificio semplice. Entrammo. Fu il silenzio a sorprendermi. Mi aspettavo grida, rumore, confusione. Invece sentivo soltanto il ritmo dei passi sul pavimento e il fruscio delle uniformi.

Decine di bambini si allenavano contemporaneamente. Nessuno parlava. Ognuno sembrava conoscere perfettamente il proprio posto. Rimasi immobile vicino all'ingresso. Oggi credo che quella sensazione fosse il rispetto.

Seduta in disparte osservavo ogni dettaglio: le mani, i piedi, il respiro, l'attenzione con cui ogni esercizio veniva ripetuto decine di volte. Non vedevo soltanto fatica. Vedevo determinazione.

Quando la lezione terminò io rimasi dov'ero. Avevo la sensazione che qualcosa, dentro di me, fosse cambiato. Sapevo soltanto una cosa: volevo tornare.

Durante il tragitto verso casa parlai pochissimo. Continuavo a rivedere quei movimenti nella mia mente. Il ritmo dei passi, il silenzio della palestra, l'ordine con cui ogni bambino ripeteva gli esercizi: tutto continuava a seguirmi.

Quando entrai trovai mia madre intenta a preparare la cena. Mio padre sarebbe rientrato poco dopo. Aspettai che fossimo tutti insieme, poi raccontai quello che avevo visto. Parlai della palestra, dei bambini, della disciplina e di quella sensazione che non riuscivo ancora a spiegare.

Alla fine dissi semplicemente: «Vorrei imparare anch'io.»

I miei genitori si guardarono.

Il sole del mattino scaldava appena il marmo del parco quando il vecchio Wang intingeva il suo enorme pennello in un secchio di plastica colmo d'acqua. Con movimenti lenti e fluidi, quasi fosse una danza, iniziava a tracciare i primi caratteri sul pavimento della piazza davanti alla palestra.

La punta bagnata accarezzava la pietra. Ogni tratto richiedeva controllo del peso, equilibrio e precisione. Poi l'acqua cominciava a evaporare e i caratteri svanivano lentamente, come se il tempo li cancellasse davanti ai nostri occhi.

Intorno a lui si fermava qualche passante. Wang sorrideva, sollevava il pennello e osservava il carattere della parola «Pace» scomparire. Poi ricominciava da capo.

Da bambina vedevo soltanto un vecchio che scriveva con l'acqua. Molti anni dopo avrei compreso quanto movimento, silenzio e transitorietà fossero già contenuti in quel gesto.

Prima di comprendere la lentezza, imparai la forza, la disciplina e lo sguardo degli altri.

Capitolo III

La disciplina e lo sguardo

Gli stili esterni erano stati il mio primo amore: erano quelli dei film di kung fu, della velocità, dei salti, delle armi. Con gli anni il corpo imparò un nuovo alfabeto. E proprio allora iniziai a guardare con occhi diversi ciò che avevo sempre avuto davanti.

Chen Yanmei era stata una stella di prima grandezza nel jianshu. La sua fama nell'uso della spada l'aveva preceduta sui campi di gara. Uscita dalle competizioni, fu destinata all'insegnamento dei bambini perché, come diceva lei, «una pianta, per crescere dritta, va guidata subito, fin dall'inizio».





Un vero maestro non smette mai di essere allievo.

Fuori dall'area di pratica Yanmei aveva con noi l'atteggiamento di una sorella maggiore, piena di attenzioni, tanto da trarre in inganno e spingerti a rivolgerti a lei con estrema confidenza. Nell'area di pratica, invece, le cose cambiavano radicalmente. L'errore, anche il più piccolo, non era ammesso. Dovevi ripetere subito.

Eppure era proprio osservandola che qualcosa cominciò a cambiare.

Quando Yanmei praticava il suo Taiji, il mondo rallentava con lei. La palestra prendeva il suo respiro e il tempo sembrava dilatarsi. Io restavo sempre più immobile, sempre più presa da quei movimenti capaci di attraversare l'aria senza muoverla, quasi sfiorandola.

Capitolo IV

Ciò che non si vede

Un giorno, a fine lezione, rimasta sola in palestra - almeno così credevo - volli provare una tecnica che, a forza di vederla, avevo memorizzato: Yě mǎ fēn zōng, separare la criniera del cavallo selvaggio. Spostai il peso sulla gamba posteriore, raccolsi le mani come per sostenere una palla e provai a compiere il passo.

Il giorno seguente, mentre raccoglievo le mie cose per tornare nella mia stanza, la voce inconfondibile di Yanmei disse: «Resta ancora un po'.»

Venne verso di me. «Per comprendere il Taiji non basta emulare un gesto facendolo lento. Attraverso la pratica hai acquisito la capacità di apprendere velocemente la gestualità, perché ne conosci l'alfabeto esteriore. Ma è ciò che non si vede che bisogna comprendere.»

«Lascia ventaglio e spada a terra e prova con me. Guarda bene. Dimentica mani e braccia. Segui il mio gong bu.»

Lei si muoveva davanti a me e io la seguivo attenta a ogni movimento dei piedi. Quando il piede avanti toccava il pavimento non si percepiva quasi il trasferimento. Il suo corpo sembrava arrivare senza peso.

Io, invece, sentivo tutto: il peso che passava da una gamba all'altra, il contatto del piede, lo sforzo di controllare il movimento. Lei era una farfalla che sfiorava il petalo di un fiore. Io un elefante che calpestava il suolo.

Fu allora che cominciai a intuire che il Taiji non era semplicemente un modo più lento di muoversi. Era un altro modo di ascoltare.



Capitolo V

L'insostenibile leggerezza di una sconfitta

La mia prima competizione arrivò nel 2006 quasi senza che me ne rendessi conto. Per anni avevo osservato gli atleti più grandi partire per le gare con il loro borsone sulle spalle, immaginando cosa si provasse a entrare su quel tappeto. Quando la maestra mi disse che era arrivato anche il mio momento, sentii un misto di orgoglio e timore.

Partimmo prima dell'alba di un mattino di settembre per raggiungere Zhengzhou. Quando arrivammo al palazzetto, un grande striscione dava il benvenuto ai 10° Giochi Provinciali dell'Henan. Per una bambina sembrava immenso.

Quando venne pronunciato il mio nome sentii il cuore accelerare. Feci un respiro profondo ed entrai sul tappeto. In quell'istante tutto il resto scomparve.

La forma terminò senza errori evidenti. Salutai, uscii dal tappeto e dentro di me ero soddisfatta. Poi arrivarono i punteggi. Il mio nome compariva molto più in basso di quanto immaginassi.

Sentii un nodo stringermi la gola. Non soffrivo per una medaglia mancata, ma perché dentro di me era nato un dubbio molto più doloroso.

Forse non ero abbastanza brava. Forse tutti quegli allenamenti non erano serviti. Forse il sogno era più grande delle mie possibilità.

Uscii dal palazzetto cercando di non farmi notare e mi sedetti su un gradino con lo sguardo rivolto a terra. Dopo qualche minuto sentii qualcuno sedersi accanto a me. Era Yanmei.

Si sedette accanto a me.

Non disse niente.

Era strano trovarla così vicina e così silenziosa. Quella era la stessa donna la cui voce attraversava la palestra, la maestra che non lasciava passare un piede fuori posizione e che mi aveva insegnato che un errore andava corretto immediatamente.

Eppure in quel momento non cercò di correggere nulla.

Non mi disse di smettere di piangere.

Non mi disse che avevo fatto bene.

Non cercò nemmeno di convincermi che il risultato fosse ingiusto.

Rimase lì.

Rimase in silenzio, lasciando che le lacrime
facessero il loro corso.

Poi mi chiese:

*«Dimmi, Tai Cheng... se oggi avessi vinto,
domani ti saresti allenata con lo stesso
impegno?»*

Alzai lo sguardo per incrociare quello di lei
nei suoi occhi si rifletteva la domanda appena
fatta, io...



IL VIAGGIO CONTINUA...

TAI CHENG La meta più lontana da raggiungere è quella dentro di noi

Il libro completo è in corso di pubblicazione.

SERGIO CASAVECCHIA