

Storia del Sanda

I combattimenti di Sanda si possono vedere ormai durante qualsiasi gara o manifestazione relativa al Kung Fu Wushu e questa disciplina sta conoscendo la via del professionismo soprattutto negli USA. Le sue origini si perdono nelle antiche scuole di Wushu cinesi, esistenti dalla notte dei tempi delle arti marziali. Anticamente il Sanda era conosciuto con i nomi di Xiangbo, Shou-Bo, Bian, Baida, Shou-zhan, Chaishou, Qiangshou, Jiji, Daleitai...

La nascita di questa arte marziale si può retrodatare all'epoca della società primitiva. Per ottenere le risorse necessarie alla sopravvivenza, la gente imparò, pian piano, la lotta con il pugno e il calcio, la proiezione a terra l'avversario con l'uso delle gambe ed altre tecniche.

Durante il periodo delle Primavere e degli Autunni e degli Stati Combattenti (720 a.C. - 221 a.C.), lo scambio culturale tra le popolazioni fu molto fiorente, così come le influenze dei vari stili di arti marziali.

Le prime competizioni marziali furono quelle del Lei Tai, termine con il quale siamo soliti indicare la piattaforma rialzata dove si svolgono i combattimenti: i due contendenti si affrontavano applicando le tecniche più efficaci apprese durante la pratica, a mani nude oppure anche con armi, con l'obiettivo di mettere ko l'avversario. Purtroppo gli incontri spesso si concludevano causando gravi menomazioni fisiche o addirittura la morte di uno dei contendenti.

Dalla dinastia Song (960 d.C. - 1279 d.C.) alla dinastia Ching (1644 d.C. - 1911 d.C.), seguendo il movimento contadino e le organizzazioni segrete, nacquero molte società che si dedicavano agli esercizi marziali. Era necessario scambiare le esperienze tramite la concorrenza marziale, dato che esistevano diversi tipi di famiglie e diverse tecniche di lotta. Tra la popolazione le gare sul Lei Tai erano molto diffuse. Nei giorni di festa un combattente organizzava un "palco" e accettava le sfide di ogni altro combattente. I partecipanti non avevano bisogno di registrarsi in anticipo come succede ai giorni nostri. Il combattimento era inteso come una forma popolare per socializzare. Al tempo erano molte anche le donne che si dedicavano agli esercizi di Sanda. Nel 1924 il Guomindang, il Partito Nazionalista Cinese, fondò nella provincia di Guangdong (Canton), nella Cina meridionale, l'accademia militare Whampoa per preparare i leader del partito e creare una forza militare moderna.

Avendo stretto un'alleanza con l'URSS, l'Accademia utilizzò i metodi sovietici per stabilire la disciplina del partito, la politica di indottrinamento e l'allenamento per il personale militare. Gli istruttori militari di Whampoa, esperti di arti marziali tradizionali cinesi, unendo le loro conoscenze agli insegnamenti dei russi gettarono le basi del Sanda moderno.

Pare che durante i campionati cinesi di Wushu del 1928 a Nankino (Cina Orientale) si svolsero sul Lei Tai dei combattimenti di una tale brutalità che ai 12 finalisti fu proibito di combattere per non rischiare di perdere la vita. Nel marzo del 1979 il governo cinese tramite il CNSC (China National Sport Committee, la più importante istituzione sportiva cinese), diede il mandato ai più grandi Maestri della Cina di riorganizzare l'enorme patrimonio tecnico del Wushu. Per quanto riguarda il Sanda furono incaricati lo Zhejiang Provincial Sports Training Center, la Beijing Physical Education University e il Wuhan Physical Education College, che iniziarono a sperimentare il Sanda come combattimento sportivo del Wushu. Prima di allora non esistevano tecniche codificate, metodi di allenamento specifici e soprattutto regole comuni. Nel maggio del 1979, durante la competizione nazionale di Wushu a Nanning, nella provincia di Guangxi, le tre istituzioni sportive organizzarono la prima esibizione di Sanda. Nel gennaio del 1982 le regole del Sanda furono ufficialmente formulate e i criteri di giudizio ed i metodi di allenamento furono finalmente messi per iscritto. Fu così che nacque il Sanda che oggi conosciamo: uno sport completo, marziale, e, da allora, non brutale. Furono infatti sancite regole ben precise, molto severe atte ad evitare che gli atleti si potessero ferire, permettendo così ad ogni scuola di esprimere la propria esperienza e capacità.

Il Sanda non è da intendersi esclusivamente come uno sport da combattimento, ma anzi è studiato per prendere il meglio dal proprio corpo e dalla propria mente, grazie al suo allenamento completo ed aerobico. Infine, come dimostra la nostra palestra, ha una forte funzione sociale, riuscendo a creare belle amicizie e gruppi molto solidi!