功夫一词指的是中国的武术。功夫起源于一个叫少林寺的地方，那里的和尚在寻求启迪的过程中为了健康和自卫而练习功夫。

少林寺始建于公元377年，是中国河南省的一座佛教寺院。公元527年，一位名叫菩提达摩的佛教王子到此讲经，却发现和尚们体弱多病。为了给僧人们力量和活力，大漠把自己锁在一个房间里冥想了九年。他的作品《易林亭》被认为是少林武术的鼻祖。

***功夫的风格***

功夫是一个总称，它包括中国武术的数百种风格。

外部功夫和内部功夫有一个区别。在外部功夫中，一个人锻炼他的筋骨和皮肤，而在内部功夫中，一个人训练他的精神，他的“气”(生命能量的流动)，和他的思想。一个人年纪越大，就越擅长功夫，因为他从运动到静止，从刚强到柔弱。

一些更著名的风格包括少林、太极传、星宿、八卦和永春。在少林功夫中，有龙、虎、豹、蛇。和鹤式格斗。这些亚种之所以如此命名，是因为它们模仿不同动物的特殊攻击和防御技术，并将它们融入到拳击动作中。

***功夫基础***

基础是训练的重要部分，因为人不能进步到更高级的阶段;没有强健灵活的肌肉来控制“吃”和适当的身体力学。中国武术的许多动作根本不可能正确地表演。

基础训练包括一系列简单的动作，在短时间内反复进行;这些基础训练的例子包括伸展、站姿练习。基本的训练，冥想和基本的踢打技术。

***功夫和其他武术的区别***

中国武术的哲学并非起源于以杀戮为目的的军阀。而是和那些以延年益寿为目标的佛教大师们一起。这种哲学和历史导致了中国武术从业者的实践和态度的差异。

在一些武术系统中发现了令人难以置信的暴力和敌意。这种行为在功夫训练中是找不到的，因为训练的本质是这样的，一种平静的性情和对训练伙伴的感情是内在发展的，而怀有自私、好斗的态度会对练习者自己不利。

***功夫是一个综合系统***

武术技术分为四个方面:击打、踢腿、扭打和投掷，以及抓住和锁住关节。每一种中国功夫都包含这四个方面的技巧。这一点很重要，因为每种技术都可以有效地对付一种或多种其他技术。因此，一个中国武术家可以应付任何类型的攻击，并有效地保护自己。

其他的武术，比如空手道、柔道、柔术和跆拳道，在这四种技术中只擅长一到两种。由于这些武术的性质，如果对手使用的攻击超出了其各自武术专长的范畴，那么这些武术的练习者往往会遇到困难。

让你自己准备好应付任何战斗情况的一个方法就是学习所有这些不同的武术。一个更好的选择是学习中国武术，比如长拳，它不仅节省时间和精力，而且还能带来其他武术所没有的优势。

***功夫的流行普及***

在西方世界，功夫是由传奇的李小龙普及的。他1973年的电影《龙争虎斗》在国际上获得了票房的成功。

在李小龙电影之后，好莱坞掀起了武侠片在西方的热潮。早些时候，70年代初的北美电视剧《功夫》在电视上普及了这门艺术。在这个系列中所描绘的中国武术的实践和哲学把中国的流行文化带到世界面前。

1976年，另一部伟大的电影《少林寺》由中国导演张彻执导。这是一部经典电影，因为它关注的是纪律和考验的时间维度，而不是李小龙电影中关注的技巧。在故事中，寺庙的弟子们经过多年的重复劳动，如做饭、挑水等，在不知不觉中逐渐掌握了功夫。现在功夫被演员和武术家像拉奇·陈和李连杰的功夫电影进一步推广。

事实上，自历史以来，功夫就在流行文化中占有一席之地。它甚至在唐朝影响了中国古代戏剧的一种形式。

文学中关于武术的17个虚构的故事也可以追溯到公元前2世纪和3世纪，后来在唐明时期得到普及。描述武术的文学体裁被称为“武侠”。这些文学作品影响了人们对功夫的普遍认识。自20世纪70年代以来，功夫通过书籍、电视节目和电影变得全球化，超越了它的民族根源。