

《第 13 章：阶段 5：能量井的扩张（严格大纲式）》

第 13 章：阶段 5：能量井的扩张（Strict Outline Version）

1. 丹田吸引效应增强

当丹田势阱形成后，能量井会自动吸收更多能量，包括：呼吸动能、生物电流、血流波动与意识集中效应。吸引效应增强，使丹田区域的能量密度持续上升，形成“自我强化机制”，是丹核向丹体扩张的起点。

2. 气血自动下沉

随着能量井加深，身体的自然生理流动开始受其影响。气血出现“自动沉降”现象，即不再依靠主观控制，而是自然流入丹田区域。此过程标志丹体开始影响整个身心系统，修者将体验腹部明显的暖与稳。

3. 内部旋涡结构的形成

能量井扩张后，丹田内部会出现旋涡感或轻微回旋力。其机制来自：腹腔压力波、横膈膜泵动、筋膜张力变化与生物电场交互作用。旋涡结构是丹体走向稳定的关键动力学现象，使丹体呈现“吸入-收拢-凝聚”模式。

4. 丹田温度与压差变化

能量井扩张时，丹田区域温度上升是常见现象。原因包括：局部血流增加、生物电活跃、代谢提升。与此同时，丹田出现更加明显的压差，使气机下沉更容易。温度稳定上升是丹体成长的核心指标之一。

5. 自组织加速结构

当能量井扩张到一定程度，自组织过程会加速：能量越集中 势阱越深；势阱越深 丹体越易壮大。此加速机制使丹体增长呈“非线性速度”，出现从弱到强、从散到聚、从虚到实的跃迁。

【总结】

阶段 5 标志丹核进入成长阶段。能量井扩张使丹田吸引力增强，气血自动沉降，旋涡结构出现，温度上升，自组织效果加速。丹体开始从点状结构向稳定核心体进化。