

《第 9 章：阶段 1：局域负熵的生成（严格大纲式）》

第 9 章：阶段 1：局域负熵的生成（Strict Outline Version）

1. 呼吸节律固定

稳定的呼吸节律是局域负熵的第一步。缓慢、深长、均匀的横膈膜呼吸能够减少胸腔与腹腔的压力波动，使身体内的生理节奏趋于一致。节律一旦稳定，身体的自主神经系统进入稳定模式，整体噪声随之下降。

2. 姿势调整

正确姿势使筋膜张力均匀，减少无谓能量消耗。头、胸、腰、骨盆在一条中轴线时，身体的力学结构最省能，也最容易让气沉丹田。姿势越稳定，系统越少纠错动作，自发进入低熵模式。

3. 横膈膜稳定

横膈膜的上下运动若是混乱的，会导致腹腔压力紊乱，使全身噪声增加。横膈膜稳定后，可形成持续且均匀的压力波，使丹田区域自然成为“稳定压力洼地”，为丹核形成打下生理基础。

4. 意识降噪

通过意守丹田，意识从多模态切换到单模态，能减少大脑噪声与预测误差，使 DMN 自动静默。意识越安静，局部生物电越稳定，丹田越容易形成低熵势阱。

5. 内部秩序形成

当呼吸、姿势、横膈膜、意识达到基本稳定时，身体进入低熵状态。这是丹核出现的必要前置条件。内部秩序表现为心率平稳、腹腔暖而不亢、意识沉而不散，预示着丹核即将进入萌芽阶段。

【总结】

阶段 1 的核心任务是创造身体内部的低熵环境。呼吸、姿势、横膈膜与意识组合形成自治系统，使身体内的噪声显著下降，为丹核形成的后续阶段提供最根本的结构基础。