पूरकं पूरणं वायोः, कुम्भकः स्थापनं क्वचित्। बहिर्निःसारणं तस्य रेचकः परिकीर्त्तितः। दक्षिणे रेचयेद्वायुं वामेन पूरितोदरः। कुम्भेन धारयेन्नित्यं प्राणायामं विदुर्बुधाः। अङ्गुष्ठेन पुटं ग्राह्यं नासाया दक्षिणं पुनः। कनिष्ठानामिकाभ्याञ्च वामं प्राणस्य संग्रहे। अङ्गुष्ठतर्ज्जनीभ्यान्तु ऋग्वेदी सामगायनः। अङ्गुष्ठानामिकाभ्यां तु ग्राहयं सर्व्वैरथर्वभिः" याज्ञ० "दक्षिणे रेचकं कुर्य्यात् वामेनापूर्य्य चोदरम्। कुम्भकेन जपं कुर्य्यात् प्राणायामस्य लक्षणम्" शङ्खः। विवृतमेतत् पात० सू० भाष्यविवरणेषु यथा

"तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः" सू० "सत्यासनजये बाह्यस्य वायोराचमनं श्वासः। कोष्ठस्य वायोर्निःसारणं प्रश्वासः तयोर्गतिविच्छेद उभयाभावः प्राणायामः" भाष्यम्

"आसनानन्तरं तत्पूर्व्वकतां प्राणायामस्य दर्शयन् तल्लक्षणमाह रेचकपूरककुम्भकेष्वस्ति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेद इति प्राणायामसामान्यलक्षणमेतदिति तथाहि यत्र बाह्यवायुराचम्यान्तर्धार्य्यते पूरके। तत्रापि श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः यत्रापि कोष्ठोवायुर्विरेच्य वहिर्धार्य्यते रेचके तत्रास्ति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः एवं कुम्भकेऽपि इति तदेतद्भाष्येणोच्यते। सत्यासनेति" वाचस्पतिविवरणम्।

"बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टोदीर्घसूक्ष्मः" सू०

"यत्र प्रश्वासपूर्व्वको गत्यभावः स आभ्यन्तरः तृतीयस्तम्भवृत्तिर्यत्रोभयाभावः सकृत्प्रयत्नाद् भवति यथा तप्ते न्यस्तमुपले जलं सर्वतः सङ्कोचमापद्यते। तथा द्वयोर्युगपद्गत्यभावइति त्रयोऽप्येते देशेन परिदृष्टाः, इयानस्य विषयो देश इति कालेन परिदृष्टाः क्षणानामियत्तावधारणेनावच्छिन्ना इत्यर्थः। सङ्ख्याभिः परिदृष्टाः एतावद्भिः श्वासप्रश्वासैः प्रथम उद्घात स्तद्वन्निगृहीतस्यैतावद्भिः द्वितीय उद्घातः" एवं तृतीय एवं मृदुरेवं मध्य एवं तीव्र इति सङ्ख्यापरिदृष्टः स खल्वयमेवमभ्यस्तो दीर्घसूक्ष्मः" भाष्यम्

"प्राणायामविशेषत्रयलक्षणपरं सूत्रमवतारयति यत्रेति। वृत्तिशब्दः प्रत्येकं संबध्यते। रेचकमाह यत्र प्रश्वासेति। पूरकमाह यत्र श्वासेति। कुम्भकमाह तृतीय इति। तदेव स्फुटयति यत्रोभयोः श्वासप्रश्वासयोः सकृदेव विधारकात् प्रयत्नादभावो भवति न पुनः पूर्व्ववदापूरणप्रयत्नौघप्रविधारकप्रयत्नो नापि रेचकप्रयत्नौघविधारणप्रयत्नोऽपेक्ष्यते किन्तु यथा तप्ते उपले निहितं जलं परिशुष्यत् सर्वतः संकोचमापद्यते एवमयमपि मारुतो वहनशीलो बलवद्विधारकप्रयत्ननिरुद्धक्रियः शरीरएव सूक्ष्मीभूतोऽवतिष्ठते न तु पूरयति येन पूरकः, न तु रेचयति येन रेचक इति। इयानस्य देशो विषयः प्रदेशः। वितस्तिहस्तादिपरिमितो निवाते प्रदेशे इषीकातूलादिक्रियानुमितो बाह्य एव नान्तरोऽप्यापादतलमामस्तकं पिपीलिकास्पर्शसदृशेनानुमितः स्पर्शननिमेषक्रियावच्छिन्नस्य कालस्य चतुर्थो भागः क्षणस्तेषामियत्तावधारणेनावच्छिन्ना स्वजानुमण्डलं पाणिना त्रिः परामृश्य छोटिकावच्छिन्नः कालोमात्रा। ताभिः षट् त्रिंशन्मात्राभिः परिमितः प्रथम उद्घातो मन्दः। स एव द्विगुणीकृतो द्वितीयोमध्यमः स एव त्रिगुणीकृतस्तृतीय स्तीव्रः तममिमं सङ्ख्यापरिदृष्टं प्राणायाममाह सङ्ख्याभिरिति। स्वस्थस्य हि पुंसः श्वासप्रश्वासक्रियावच्छिन्नेन कालेन यथोक्तं छोटिकाकालसम्मानः प्रथमोद्घातकर्म्मतां नीतः उद्घातो विजितो वशीकृतो निगृहीतः क्षणानामियत्ताकालो विवक्षितः श्वास प्रश्वासेयत्ताश्रयेति कथञ्चिद्भेदः। स खल्वयं प्रत्यहमभ्यस्तो दिवसपक्षमासादिक्रमेण देशकालप्रचयव्यापितया दीर्घः परमनैपुण्यं समधिगमनीयः तया च सूक्ष्मो नतु मन्दतया" विव०

"बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः" सूत्रम्

"देशकालसङ्ख्याभिर्बाह्यविषयः परिदृष्ट आक्षिप्तः। तथाभ्यन्तरविषयः परिदृष्ट आक्षिप्तः। उभयथा दीर्घसूक्ष्म तत्पूर्व्वको भूमिजयात्। क्रमेणोभयोर्गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायामः। तृतीयस्तु विषयानालोचितो गत्यभावः सकृदारब्धएव देशकालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मश्चतुर्थस्तु श्वासप्रश्वासयोर्विषयावधारणात् क्रमेण भूमिजयादुभयाक्षेपपूर्वको गत्यभावचतुर्थः प्राणायामः इत्ययं विशेषइति" भाष्यम्

"एवं त्रयोविशेषा लक्षिताः चतुर्थं लक्षयति बाह्येति व्याचष्टे देशकालसङ्ख्याभिरिति आक्षिप्तोऽभ्यासवशीकृताद्रूपादवरोपितः सोऽपि दीर्घसूक्ष्म एवं तत्पूर्वको बाह्याभ्यन्तरविषयः प्राणायामो देशकालसंख्यादर्शन पूर्व्वकः, न चासौ चतुर्थः तृतीयइव सकृत्प्रयत्नादङ्काय जायते किन्त्वभ्यस्यमानस्तां तामवस्थामापन्नः तत्तदवस्था