नित्यकर्म्मव्याकर्त्तव्ये। "न लालयेन्नो करणं निपीड़येत् भृशं मिताशी मितनिद्रणोक्तिः। प्रातःशिरःस्नानमथो न रोचयेदाकृद्रयोगोऽपि कदापि योगी। आवश्यके तूष्णजलैर्विधेयं स्नानं न कार्य्यं हिमवारिणा तत्। स्नानं प्रगेऽनिष्टमिदन्तु कण्ठस्नानं स्मृतं सूरिभिः मध्यमेऽह्नि। व्यायाममातपसेवनं भृशशैत्यदेशमलम्बुपानमतिविस्मरणं तथैव। निद्रां दिवा निशि च जागरणं च चिन्तां क्लेशावहं यदखिलं तदिहापि जह्यात्। यत् स्वस्यान्यस्य दुःखावहमपि न भजेत् तद्गिरा मानसेन कायेनापीषदग्नेर्नहि न हि वनितायाश्च सेवां विदध्यात्। हिंसां द्वेषं तथाहङ्कृतिमशनमति प्राणिपीड़ां वियोगं भिन्नाभिन्नत्वबुद्धिं ह्यनशनमसतां सङ्गतिं संत्यजेच्च। व्यायामकस्यास्य ततोऽङ्गमर्द्दनं कुर्य्याद् वरिष्ठोत्तरसाधकस्य। स्यादङ्गमर्द्दनेन तथा स्फुटत्वं वायोर्जयो देहमृदोः समाप्तिः। पानाशने कर्म्म सुखावहं यद्योगस्य विघ्नो न हि तेन किञ्चित्। सेव्यं तदेकं परमार्थ्यवर्य्यैर्हेयं मनःक्लेशकरं क्रमात्तत्। अभ्यासिना भूमिगृहे मठे वा न तैलदीपः प्रविधेय ईक्षणे। अस्मिन् ज्वलत्यत्य सुकुम्भितो द्राक् प्राणो विमार्गं व्रजतीत्यमुं त्यजेत्"। अतो योगमठे घृतदीप एवोपयुज्यते" हठस०। "उत्थाय ब्राह्मकाले रहसि च परितः साधकः प्राणरोधस्याभ्यासं प्रातरङ्कैर्मितघटिकमथो पीठमुद्रादि कुर्य्यात्। व्यायामं चानु सार्द्धप्रहरयुगलकान्ते ततः पथ्यमल्पं भुञ्जीयादम्लतीक्ष्णोष्णलवणविदाह्युज्झितं चाज्यदुग्धम्। प्राणायाममथाचरेत् प्रथमके यामे निशः साधको यामैकं शयनं भजेदनुकृती प्राणावरोधं श्रयेत्। शौचाद्यं घटशोधनादिकमथो यामे निशायां श्रयेत्तुर्य्ये नाडिविशोधनं त्वतिदृढोऽभ्यासस्तु षाण्मासकः। मध्ये मध्ये चित्तविश्रान्तिहेतोः साम्बं शश्वत् संभजेदासनञ्च। अभ्यासान्तेऽभ्यासिना स्वल्पमल्पं संभोक्तव्यं भूरिवारं सुरुच्यम्। मध्ये मध्ये चारणं मेरुचालमभ्यासादौ संभजेताविशङ्कः। सर्वाङ्गीणा नाडिकादोषपूर्णा आभ्यां स्फुटाः सुमरुन्मध्यमाक्ताः" हठस०। (आभ्यां चारणमेरुचालनाभ्यां दोषा दुष्टाचरणमलाः)

गजकरणी "दृढ़ त्राटकाभ्यासतः कूर्म्मवायोर्जये मूलबन्धेन चापानसिद्धिः। जये स्यादुदानस्य जालन्धरेण समानस्य चालेन च प्राणवायोः। अतो गजकरण्येषा समानोदानयोर्जयम्। पक्वामाशयगाजीर्णनाहाद्यखिलशोधिनी। कोष्ठहृत्कण्ठसंहृष्टामापित्तकफबाधनी। श्वासं बलं हृत्प्रसादं वह्निदीप्तं सदुद्यमम्। धत्ते लाघवमङ्गेषु प्राणस्य सुखवाहिताम्। हृत्कण्ठकोष्ठसंशुद्धा शूलाजीर्णादिरोगहृत्। हन्ति गजकरण्येषा नाभेरूर्द्ध्वमधोमलान्। पक्वापक्वान् रोगहेतून् वहिः प्रक्षाल्य पातयेत्। कोष्ठगुदादागलान्तं गलान्तं क्षालयेत् भृशम्। आभ्यां विशुद्धकोष्ठो यः सप्राणापानयोर्गतिम्। सूक्ष्मां देहसञ्चरितां लूतिकागतिवत्सुधीः वेत्तीपिकासमां चित्ते कोष्ठान्तः परिसर्पतोः। नाड़ीसञ्चारविज्ञानमनयोः सकलं यथा। जानाति साधकः शुद्धो नाडीसंस्थानसंविदम्। (एवं धौत्यामपि नास्त्यूर्द्धमङ्गं ज्ञेयम्) "महाचक्रमादौ विरुध्यानु सम्यग् भजेद्बन्धमुद्रामथो खेचरीं च। ततो वारिपानं प्रकुर्य्यात् सुधांशोः सुधां साधयेयां प्रयागे स्तुतिश्च। विना ग्रन्थिभेदं विना चक्रभेदं विना ब्रह्मरन्ध्रप्रवेशं जितस्य। खगस्यात्मना कार्य्यसिद्धिं विनास्ते न सिद्धिर्न योगो न शून्यत्वलाभः" हठस०।

आसनफलम् "संप्राप्तवीजभावो यमनियमाभ्यामयं योगः। प्राणायामासनकैरङ्कुरवान् साधकस्य भवेत्। स्यादासने स्थैर्य्यमरोगिताङ्गे सुलाघवं दुःखसुखोष्णशीतैः। द्वन्द्वैर्जितोऽखिलैर्नाभिभूयते नाऽनन्ते समापत्तिरतो यमाभ्याम्। साधनत्रयमिदं मरुज्जये प्रोदितं प्रमितजम्भरिष्टदा। शक्तिचालमथ साधनद्वयम् नाभिवायुधृतिनाडिचालनम्"। नियमैश्च यमैर्विषाणि रोगाः प्रविनश्यन्ति सुसंयतस्य पीठैः। चिरकालपदान्तरा असाध्याः यमिनः साधुजितासनस्य पुंसः" हठस०। (यमाभ्यां यमनियमाभ्याम्)

कुक्कुटासनम् "संस्थाप्य पद्मासनमत्र सम्यक् करौ तु जानूरुयुगान्तरे दृढम्। निवेश्य संस्थाप्य तले धरायां व्योमस्य उक्तं त्विति कुक्कुटासनम्" हठस०।

उत्तानकूर्म्मकम् "कुक्कुटासनबन्धस्थो दोर्भ्यां संबध्य कन्धरे। भवेत् कूर्म्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्म्मकम्" हठस०।

धनुरासनम् "पादाङ्गुष्ठौ पाणियुग्मेन धृत्वा कर्णावध्याकर्षयेत् स्वस्य शश्वत्। कुर्य्याच्चापाकर्षणं प्रोक्तमेतदाजस्रं दोषजिन्नाड़िशुद्ध्यै" हठस०।

मत्स्येन्द्रासनम् "वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जान्वोर्वहिर्वेष्टितवामदोष्णा। प्रगृह्य तिष्ठेत् परिवर्त्तिताङ्गो मत्स्येन्द्रनाम्नोदितमासनं स्यात्। मत्स्येन्द्रपीठे जठरं प्रदीप्तं प्रचण्डरुग्मण्डलखण्डनास्त्रं। अभ्यासतः कुण्डलिनी प्रबोधं दत्ते स्थिरत्वं हि ददाति पुंसाम्" हठस०।