पश्चिमतानासनम् "प्रसार्य्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दोर्भ्यां च पादद्वितयं गृहीत्वा। जानूपरि न्यस्तललाटदेशोऽभ्यसेदिदं पश्चिमतानमाहुः। इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति। उदयं जठरानलस्य कुर्य्यात् उदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम्" हठप्र०।

मयूरासनम् "धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परे स्थापितनाभिपार्श्वः। उच्चासने दण्डवदुत्थितस्य मयूरमेतत् प्रवदन्ति पीठम्। हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादीनभिभवति च दोषानासनं वै मयूरम्। बहुकदशनभुक्तं भस्म कुर्य्यादशेषं जनयति जठराग्निं जारयेत् कालकूटम्" हठप्र०।

शवासनम् "उत्तानशववद्भूमौ शयनं तु शवासनम्। शवासनं श्रान्तिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम्" हठप्र०।

सिंहासनम् "गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्। दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके। हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीः संप्रसार्य्य च। व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं न्यस्तलोचनः। सिंहासनं भवेदेतत् पूजितं योगिभिः सदा। बन्धत्रयस्य सन्धानं कुरुते चासनोत्तमम्" हठप्र०।

भद्रासनम् आसनशब्दे ८८६ पृ० दृश्यम् तत्फलम् "भद्रं कफक्लेशसमीरहारि" हठस०।

कूर्मासनम् "गुल्फद्वयेनापरिपीड्य पायुं जानुद्वयं भूमितले निधाय। कूर्मासनं स्यादिति योगिवर्य्यैरशीतिवाताभयहारि चोक्तम्" हठस०।

वज्रासनम् "स्थित्वा समं सरसिजे कृतवज्रणोर्वोरङ्घ्र्यो रधःस्थकरकूर्परकौ विधाय। बद्धोर्द्ध्वपाणितलयुग्म तदुत्तमाङ्गस्पर्शाङ्गुलस्य कलयेदुपरि प्रकामम्। उत्तान एव चिबुकं हृदयेऽर्प्य तिष्ठेत् कुर्वन् समीरणनिरोधनमेकचित्तः। काये यदोदर उदेति च भूरिदाहोऽधोवायुनिःसृतिरुदेति तदा क्रमेण। संमोचनीयमिदमासनमार्य्यधीभिर्मन्दं विनाशयति घोरतरज्वरार्त्तिम्। सन्दीपने हुतवहस्य च वज्ररीति संज्ञं प्रभुक्तपरिपाचनमासनं स्यात्" हठस०।

वृश्चिकासनम् "धरामवष्टभ्य करद्वयेनोरःपार्श्वयोः स्थापितसत्कूर्परः। वृश्चीव पुच्छप्रतिमाङ्घ्रिपार्ष्णी धृत्वाऽस्य शीर्षे चिबुकं विधाय। यत्रेति सन्तिष्ठति साधकस्तत् विषापहं वृश्चिकसंज्ञमासनम्" हठस०।

मूलबन्धासनम् "वामाङ्घ्रिपार्ष्ण्यग्रम तदुच्चकैर्गुदाननान्तरं भूरि निपीड्य साधकः। न्यस्तं विधायाग्रपदं सुगुल्फतोऽधो दक्षपादं लघु वामजानुनि। विन्यस्य बद्ध्वा गलकेऽनुजालन्धरं समं स्थापितसर्वगात्रः। महाशृद्धावत्स्थाणुरनन्यचेता भ्रूमध्यदृग् दोर्युगसंधृतोरुः। इदं मूलबन्धासनं योगसिद्धिप्रदं दीपनं जाठराग्नेरतीव। ध्रुवं शक्तिसन्दीपनं मूत्रवर्चोजिदर्शोग्रहण्यामयानां विनाशि। समवाहनमाशु मारुतस्य विदधात्यूर्द्ध्वगतिं जयं च सिद्धेः। विहिते किल विष्टरेऽत्र पायौ महती वह्निशिखा सदोपयाति। भुजगी परिजागराद्यवस्था विबुधैरूर्द्ध्वगतिस्त्वपानवायोः" हठस०।

गोमुखासनम् "सव्ये कृत्वा दक्षगुल्फं तु पूर्वं पार्श्वे यत्र स्थाप्यते सन्निवेश्य। दत्त्वा वामं गुल्फकं पृष्ठपार्श्वे तत् पीठं स्यात् गोमुखं गोमुखाभम्। अपानसिद्धिं विदधाति मूलबन्धाभिहन्त्येव भगन्दरार्शः। धौत्याश्च नौलेर्वितनोति सिद्धिं सुसाधकस्यासनमेतदग्र्यम्" हठस०।

कुब्जिकासनम् "किञ्चित् तिर्य्यक् साम्यमास्थाय जानुमूर्द्ध्नि धृत्वा संपरावर्त्तितेन। कृत्वा मूले पादमाधाय तिष्ठेदेतत् पीठं कुब्जिकं वह्निकारि" हठस०।

पार्श्वोपधानासनम् "समानभूमौ शयनं विधायोत्तानौ करौ पार्श्वयुगान्तराले। पृष्ठे मिथः साधु निबध्य यत्र पार्श्वोपधानासनमुक्तमुत्तमैः" हठस०।

उत्कटासनम् "युक्ता स्फिचोः स्थीयत उर्द्ध्वजानुर्यत्रासने पादतलद्वयोपरि। स्फिग्भ्यां मनागुत्कटकं धरित्रीमस्पृश्य पीठं खलु तत्तदुत्कटाख्यम्" हठस०।

पद्मासनम् "वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम्। अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेदेतद्व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते" हठस०।

प्राणायामाङ्गपद्मासनम् "उत्तानौ चरणौ विधाय विधिवत् सक्थिस्थितौ योगिरड्‌उत्तानौ स्वकरौ विधाय च मिथो जङ्घे समाकृष्य च। नासाग्रे दृशमाविधाय चिबुकं चोत्तभ्य वक्षस्थले मूले साधु सरन्ध्रयाऽभिकलयेदेतत् सरोजस्य सत्। अपानमुत्थाप्य शनैः स्वशक्तितः प्राणं समाकृष्य च कुम्भकं चरेत्। धृत्वा यथ शक्त्यनुरेचयेच्छनैर्वायुं गदघ्नं खलु तमम्बुजासनम्। समस्तदोषज्वरदाहमोहपित्तामयघ्नं सकलं सुखावहम्। प्राणः समोऽस्मिंश्चलति क्षणेन मुनेरनुष्ठानविधौ सरोरुहे" हठस०।

करसंपुटपद्मासनम् "कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा तु पद्मासनम्। गाढं वक्षसि संविधाय चिबुकं ध्यानञ्च