मच्छेनसि । वारंवारमपानमूर्द्ध्वमनिलं प्रोच्चालयन् पूरयन् मुञ्चन् प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावादतः" हठयोगः ।

सिद्धासनम् "योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेन्मेढ्रे पादमथैकमेव हृदये धृत्वा समं विग्रहम् । स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्येद् भ्रुवोरन्तरं चैतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते" पवनयोगसं० ।

वीरासनभद्रासनस्वस्तिकासनानि आसनशब्दे ८८६पृ० दृश्यानि

सुखासनम् "येन केन प्रकारेण सुखं स्थैर्य्यं च जायते । तत् सुखासनमित्युक्तमशक्तस्तत् समाश्रयेत्" सूतसंहिता । इदमेव "स्थिरसुखमासनमिति" पात० लक्षितम् ।

षट्कर्मोपक्रमः "अथासने दृढो योगी वशी हितमिताशनः । गुरूपदेशमार्गेण प्राणायामं समभ्यसेत् । यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवितमुच्यते । मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत् । चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं तथा । योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् । मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः । कथं स्यादुन्मनीभावः कर्मसिद्धिः कथं भवेत् । शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रमनाकुलम् । तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः" इत्युपक्रमे "यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि बाह्यतः । कायस्य कृशता कान्तिस्तथा जायेत निश्चितम् । यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य च दीपनम् । नाडीभिर्व्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् । मेदःश्लेष्मादिनाशार्थं षट्कर्माणि समाचरेत् । अन्यथा नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः । धौती वस्ती तथा नेती त्राटकं नौलिकं तथा । कपालभाती चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते । कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् । विचित्रगुणसन्धायि पूज्यते योगिपुङ्गवैः" हठप्र० ।

धौती "चतुरङ्गुलविस्तारं हस्तपञ्चदशायतम् । गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् । पुनः प्रत्याहरेच्चैतदभ्यासाद्धौतिकर्मवित् । कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः । धौतीकर्मप्रभावेण शुध्यन्त्येव न संशयः" हठप्र० "विंशद्धस्तप्रमितं च पञ्चदशदोर्मानं च विस्तारतस्त्वार्य्य-रङ्गुलविस्तृतं सुमृदुलं सिक्तं सुवस्त्रं तनु । स्थित्वा गोमुखविष्टरे सुशनकैरेतत् ग्रसेत् साधको मन्दं चानु विनिर्हरेत् कफगदश्वासेषु धौती हिता" हठस० ।

वस्ती "नाभिदघ्ने जले पायुन्यस्तनालोत्कटासनः । आधारात् कुञ्चनं कुर्य्यादपानं वस्तिकर्मवित् । गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवम् । वस्तिकर्मप्रभावेण क्षीयन्ते सकलामयाः । धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् । अशेषदोषोपचयं निहन्यात् अभ्यस्यमानं जलवस्तिकर्म" हठप्र० ।

"जलं पायुविन्यस्तनालस्य भागात् जले नाभिदघ्ने समाकृष्य चोर्द्ध्वम् । चलत्युत्कटे विष्टरेऽपानकोषात् जलं याति तुन्देऽम्बुना वस्तिकर्म" (नालं वंशादिसूक्ष्मच्छिद्रनालिका) । आदावुत्कटविष्टरे परिगतः प्रोत्थाप्य सम्यगनलं पायुद्वारविकाशकोचविधिना वायूर्द्ध्वमाकर्षयेत् । आपूर्य्य दृतिवत्तु तुन्दमभितो नौल्या प्रचाल्यानिलं कृत्वाऽधोमलमुत्सृजेत् समखिलं योगी बहिःकोष्ठगम्" । अत्र वस्तिकर्मणि गोमुखमेव प्रशस्तमनुभूतमिति सङ्केतः । अत्र सर्वकोष्ठमलानां कोष्ठक्षालनपूर्वकद्रवत्वेन बहिःकृतिर्यथा भवति । तदुपायसङ्केतेन वस्तिकर्म कर्त्तव्यम् । पूर्वोक्तविधिना गोमुखे चोत्कटासने स्थित्वाऽपानद्वारोर्ध्वमन्तर्जलं किञ्चिद्गृह्णीत् । तदूर्ध्वं स्वस्तिकासने स्थित्वा समाकृष्य नाभेरुपरि हृदयान्तं कर्त्तव्यम् । पुनरुत्कटासनेन जलं गृहीत्वा प्राग्वन्नाभौ विधेयं स्वस्तिकेन स्थेयं विधेयम् । एवं वस्तौ स्वस्तिकेन चैवं सर्वं कोष्ठं जलपूर्णं कृत्वाऽभितः कोष्ठं विभ्राम्यान्त्रसन्धिगतमन्त्रादिलीनपक्वापक्वसद्रवघनमलादि द्रवीकृत्य पश्चाद्बहिस्तज्जलं कुर्य्यात् क्रमेण न त्वरयेत् । तदाऽनेन विधिना कोष्ठः प्रक्षालितवस्त्रवद्धोऽपास्तदोषो भवति" हठस० ।

नेती "सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् । मुखान्निर्गमयेत् सा हि नेती सिद्धैर्निगद्यते । कपालशोधनी कार्य्या दिव्यदृष्टिप्रदायिनी । जत्रूर्द्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च" हठप्र० ।

"आखुपुच्छसदृशं सुनिर्म्मलं षड्वितस्तिमितसूत्रमुत्तमम् । संप्रवेश्य लघु नासिकाबिले वक्त्रतो रहसि निर्गमयेच्च तत् । नेतीति कर्मोदितमेतदार्य्यैर्जत्रूर्ध्वजाताखिलरोगहारि । कपालसंशोधनकारि कार्य्यं दिवाकरं दिव्यदृशञ्च धत्ते" हठस० ।

त्राटकम् "निरीक्षेत् निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः । अश्रुसंपातपर्य्यन्तमाचार्य्यैस्त्राटकं स्मृतम् । स्फोटनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम् । प्रयत्नात् त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम्" हठप्र० । अस्य फलान्तरं हठस० उक्तं