यथा “सिद्धेऽस्मिन् नासिकाग्रेक्षणहततनुरुक् शवान् साधकः स्याद् भ्रूमध्यं च क्रमेणाकलयति सतताभ्यासतः खेचरीश्च । दिव्यां दृष्टिञ्च धत्ते जनयति यमिनो योगनिष्पत्तिसिद्धिं मूर्द्धस्थाम्भोरुहे वै पवनहृदयोरक्रमेणानुलोम्यम्” प्रकारान्तरं यथा “प्रातः समुत्थाय सुखासने गतः समभ्यसेत् त्राटकमेक एव । प्रसार्य्य दृष्टिं ननु लक्ष्यमीक्षेत् समुज्ज्वलं तत् रहसीतचित्तः । अभ्यासतोऽस्मात् स्थिरतां समश्नुतः समीरनेत्रे इति लक्ष्यदीक्षा । विधाय किञ्चित् समये विलोचने संमुद्र्य पश्चात् झटिति प्रसार्य्य । पश्येत् पुरोनिश्चलमेकधीः खं पश्चाच्च यावत् पुरतोऽर्कविम्बम् । समभ्यसेत्तावदिमां क्रियां चेत् सुनिर्मला दृष्टिरनेन वै स्यात्” हठस० ।

नौलीकर्म तच्च द्विविधं बाह्यमान्तरं च तत्र बाह्यं यथा “अव्यापसव्यं लघु नालिकाभिर्व्यावर्त्त्य वेगैः कृतदोर्युगः कौ । कृत्वा भ्रमं स्वस्तिक आनतांसस्तुन्दस्य नालोत्थितिमेवमीहेत” हठस० । “अमन्दामन्दवेगेन तुन्दं सव्यापसव्ययोः । शतशो भ्रामयेदेष नौलीयोगः प्रचक्ष्यते । मन्दाग्निसन्दीपनपाचकाग्निसन्धानमानन्दकरी सदैव । अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रियाऽसौ जयतीह नौली” हठप्र० । आभ्यन्तरमुक्तं हठरत्नावल्यां यथा “इडयावर्त्त्य वेगेन तथा पिङ्गलया पुनः । उभाभ्यां भ्रामयेदेषा ह्यान्तरा कीर्त्तिता मया” ।

कपालभाती “लोहकारस्य भस्त्रावत् कुर्य्यात् सव्यापसव्यतः । कपालभाती विख्याता कफामयविशोधिनी” हठप्र० । “भस्त्रोहकारधमनीव च संप्रपूर्य्यैकं नासिकापुटमरं सुविरेचयञ्च । योगी द्वितीयमिति भस्त्रिकयेव शश्वत् सव्यापसव्यपरिचालनमत्र कार्य्यम्” हठस० ।

चक्रीकर्म “सुस्निग्धं मसृणेन वा सुरुविषा मध्याङ्गुलीयुग्मकं सार्द्धं लूनखं प्रसार्य्य शनकैः वायुं हृदन्ते क्रियात् । ऊर्द्ध्वं सर्वमिहाभितोऽत्र नलकाद्यं भ्रामयेदन्तरे यावत् पायुविकाश उद्भवति संप्रोक्तेति चक्री बुधैः । कृत्वेति चक्रीविधिमादरेण प्रक्षालयेत्तद्विषयं ततो दृढम् । आमादिदोषान्तमिति प्रकुर्य्यात् यथा गुदास्यं स्यथविस्यथं भवेत् । तथाङ्गुलीनां त्रिचतुःक्रमेण संभ्रामयेत् पायुविकाशनावधि । नलान्त्रगाढ़ाह्यतिदुर्मलान्तःस्थान्मूलचक्रस्य विकाशनं च” हठस० । “पायुं क्षिप्तं प्रसार्य्यान्तरङ्गुल्यौ भ्रामयेत् भृशम् । यावद् गुदविकाशः स्यात् चक्रीकर्म निगद्यते । शूलव्याधिर्गुल्मरोगो नश्यत्यत्र न संशयः । मलशुद्धिर्दीपनं च जायते चक्रिकर्मणि” हठरत्नावली ।

गिलिकर्म “यद्घाण्टकामस्तकयोः पिधानमथो ललन्ती कथितोपजिह्वा । तदग्रकं तर्जनीमध्यमाभ्यां संमन्थयेद् यो मुहुराकलय्य । गिलीति कर्मोदितमार्य्यवर्य्यैः समस्तमलीनामकफौघहारि” हठस० ।

गजकरणीकर्म “उदरगतपदार्थानुद्वमेदेव नित्यं पवनगमनमार्गात् कण्ठनालप्रवेशात् । क्रमपरिचयवश्यो वायुमार्गो भवेद्वै गजकरणिमितीव प्राहुरार्य्या हठज्ञाः । (अपानवायोरुद्धकरणात् । पवनोर्द्धकरणेन वा । पायाकर्षणेन यद्भक्षितं वस्तु तदुद्वमेत् । कण्ठनालप्रवेशात् । कण्ठे नालस्य प्रवेश एरण्डनालस्य प्रवेशस्तस्मात् । तदा क्रमपरिचयक्रमेण वस्तुपरिचयः स्यादित्यर्थः) हठस० । “प्राक् स्थित्वोत्कटविष्टरे समतनुर्नौल्यानलोत्थापनं कृत्वाऽपानमनूर्द्ध्वमीरणपथा गत्वीं विधायोद्वमेत् । यत् प्राग्भक्षितमन्नपानमथ वा नालप्रवेशान्मुखे तत् पश्चादशितं वमेदनुविधिः प्रोक्तो हठज्ञैरिह । आसने गोमुखे स्थित्वा कृत्वा भूमौ करौ दृढम् । नत्र ऊर्द्ध्वं वायुमिष्टं नालादुत्थाप्य चाचरेत् । वक्त्राग्रमेवं विहिते दोषोऽभिक्षतसंयुतः । एवं गजकरण्युक्ता भक्षितोद्वमनक्रियेति” । वायुमिष्टम् अपानेन सह प्राणस्य प्रकाममूर्द्ध्वाकर्षणम् । नालोत्थानसमकालं कुर्य्यादिति भावः । अस्यार्थः उत्कटे आसने स्थित्वा बाहुयुगलं बद्धमुष्टिं जानुद्वयोपरि संस्थाप्य नम्राधोमुखः आनम्रकटिपृष्ठ आस्थिताङ्गोनालोत्थानं कृत्वाऽनु पश्चाद्वायुमूर्द्ध्वं विधाय सोदरवेगैरशितमुद्वमेत् । यदि कदाचिन्नोर्द्ध्वमशितं याति तदोत्थायानम्रकटिपृष्ठो जानुद्वयं तिष्ठन् दोर्भ्यां धृत्वा प्राग्वदुद्वमेत्” हठस० ।

शङ्खप्रक्षालनम् “नासापुटेन सलिलं परिपीय वक्त्रमार्गेण तद्बहिरहो कलयेत् सुधीरः । पीत्वैककेन पुटकेन च नासिकाया अन्येन वारि शनकैर्बहिरुद्वमेद्वा । शङ्खप्रक्षालनमिदं कफपित्तहरं परम्” हठस० ।

वायुसाधनम् “इदानीं क्लेशहानार्थं कर्त्तव्यं वायुसाधनम् । येन संसारचक्रेऽस्मिन् रोगहीनो भवेद् ध्रुवम्” । शिवसंहिता “राजदन्तयुगलान्तमस्य शन् सन्निधाय रसनां तदन्तिके द्विक (काक) चञ्चुपुटमारुतं पिबेत् प्राणसंयमनमेतदुत्तमम्” । “जिह्वां कृत्वाऽनाकुलस्तालुमूले दन्तैर्दन्तान् गाढ़मापीड्य सद्यः । मन्दं मन्दं यः पिबेद् गन्धवाहं सोऽसौ पूरैः साकमन्तः स्वराङ्गैः” त्रिपुरा-