शारसमुच्चये। एतदभ्यासप्रकारः “नलिकासदृशीं काकीं विधाय पूरयेत् तया। श्वसनं कुम्भयेच्चाथ रेचयेत् काकचञ्चुकम्” कुम्भकपद्धतिः। “द्विक(काक) चञ्चुवदास्येन वायुं परिपूर्य्यानु निरोधयेद्धि वायुम्। रसनाग्रपरिभ्रुवं विधायामृतधारां पिबतीह यः सुखी सः। अथ रेचयेद् घ्राणयुग्मयेन स्मृता शीतली काकचञ्च्वाख्य एषः। मरुद्द्वन्द्वयोगप्रवीणोऽस्य मर्त्यो भवेदेव संसाधनात् मुक्तिभाग् द्राक्” कुम्भकपद्धतिः। आसने स्थिरीभूते प्राणामं कुर्य्यात् तत्प्रकारः प्राणायामशब्दे ४५१५ पृ० उक्तप्रायः अधिकमत्रोच्यते। “मात्राप्रमाणयुक्तात् प्राणायामोऽयमोङ्कारात्। सेव्यः प्राणापानावूर्ध्वमधः सन्निरुध्य यत्नेन। प्राणायामे पद्मपीठे स्वदक्षाङ्गुष्ठेनादौ सन्निरुध्येन्दुनाडीम्। वायुं नातिद्राक् शनैर्नातियुक्त्या व्याकृष्योर्ध्वं पूरयेत् स्वोदरान्ते। यथा स्वशक्त्या लघु धारयित्वा नाड्या ततः पिङ्गलया विरेचयेत्। निरोधहीनं विपरीतमध्यं हृदास्थिरेणाभ्यसनं मुनिश्चरेत्। येन त्यजेत् तेन निरोधहीनं धृत्वा पुरान्येन विरेचयेत् शनैः। यान्त्येवमभ्यासरतस्य पुंसः स्थितिं स्वकल्पे चलचित्तवृत्तयः। यथाशक्त्याकृष्य स्वाङ्गं पूरयेदुदरं शनैः। यथाशक्त्या धृत पश्चाद्रेचयेदविरोधतः”। हठयोगे “प्राणं चेदिड़या पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्। पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजद्वामया। सूर्य्याचन्द्रमसोरनेन विधिनाऽभ्यासं समातन्वतां शुद्धा नाड़िगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः” हठस०। “तत्र भूतशुद्धिप्राणायामं कृत्वा तदन्तेऽभ्यासार्थमुक्तसंख्यासहितकुम्भकयथाशक्तिप्रणवजपध्यानाभ्यां सार्द्धमासत्रय कुर्व्वन्नशेषोपपातकपातकसहितपापपुरुषनिरासनद्वारा मनोवहनाड़ीगतमानसकामक्रोधादिमलशुद्धये यथोक्तपथ्यैकान्तसेवापूर्वकं विधायानु शारीरनाड़ीगणशुद्धिः षण्मासं विधेया” हठस०। सनातनसिद्धान्ते “निरालम्बमनाभूत्वा प्राणायामं समभ्यसेत्। शनैश्च शतपर्य्यन्तं सहवारं समभ्यसेत्। प्रातःसायञ्च मध्याह्ने ह्यर्द्धरात्रौ विशेषतः। याममात्रं यदा पूर्णं भवेदभ्यासयोगतः। एकवारं प्रकुर्वीत तदा योगीन्द्रजृम्भणम्। षड़ितिं शञ्च शतैकञ्च प्राणायामांश्च नित्यशः। ‘षण्मासाभ्यन्तरेणैव शुद्धा नाड़ीगणास्तथा। ततो वृद्धिक्रमेणैव प्रणवेन च धीरधीः। वज्ञ्राग्रं गुटिका कार्य्या स्वर्णमयी चातिशोभना। ततो नाड़िगणः शुध्येत् वरं भवति लक्षणम्। चन्द्रं पिबति सूर्य्येण सूर्य्यं चन्द्रमसा पिबेत्। अयं हि कालाभावेन जीवेदाचन्द्रतारकम्”। तदङ्गासनमुक्तं सनातनसिद्धान्ते “चतुरस्रं द्विहस्तञ्च उच्चञ्च चतुरङ्गुलम्। चेलोपरि चर्म्मादि चासनं सर्वसौख्यदम्”।

नाड़ीशुद्धेस्तदङ्गता “नाड़ीविशुद्ध्यास्तमिरामलो यदा तदा समर्थोऽनिलधारणे चिरम्। स्यात् कोष्ठगर्त्तस्यमलौघकर्दमक्षयेऽग्निरिद्धः क्व तनौ रुजां जनिः। सिद्धापानादजपन्थिं भित्त्वोर्ध्वं सर्पताऽग्निना। सुनेस्तदा प्राणयुतोहृदयान्तेऽनाहतध्वनिः। नाड़ीमध्यमलक्षयेऽल्पशयनं मूत्रं विड़ल्पोनसः पुंसः स्वल्पमरोगता न क्लमयो लाला न घर्मोरतिः। दुःश्लेष्मानिलपित्तशान्तिरमलः कायो भवेत् सुन्दरस्तावत्कालमयं कुभोजनियमप्राह भजेदल्पभुक्। योगारम्भाद्यङ्गमुक्तं हि नाड़ीशुद्धिर्देहे शीर्षलाद्यं यथाङ्गे। यावत् सिद्धैषा हठाङ्गं न मुख्यं तावद्योगः साधकस्य व्यलीकः। नाड़ीविशुद्धे मरुता जयः स्यात् जितेऽनिले याति मनः स्वयं क्षयम्। क्षीणे मनस्यस्तमितैहिकार्थे ज्ञानप्रकाशः समुपैति निर्मले। पूते त्रिधानाड़िविशुद्धितः स्यादारम्भकाले हठसिद्धिचिह्नम्। क्रमेण कम्पादिजिताऽनिलानुरूपं हि घमोत्तरमभ्युदेति। सगर्भकायामविनिर्गतांहा सुनिस्तदारम्भ उदेति सिद्धिभूः। सन्नाड़िशुद्धेः परिणाम एषः संप्राप्यते सद्गुरुणा विना नो” हठस०।

प्राणायामलक्षणं मार्कण्डेयपु० “शृणुष्व च महीपाल प्राणायामस्य लक्षणम्। युञ्जतस्य सदा योगं यादृग्विहितमासनम्। पद्मं सिद्धासनं वापि तथा स्वस्तिकमासनम्। आस्थाय योगी युञ्जीत कृत्वा च प्रणवं हृदि। समः समासनो भूत्वा संहृत्य चरणावुभौ। संवृतास्यस्तथैवोरू सम्यग्विष्टभ्य चाग्रतः। संपश्यन्नासिकाग्रं स्वन्दिशश्चानवलोकयन्। इत्थं योगी यताहारः प्राणायामपरायणः”। “यथा तोयार्थिनस्तोयं यन्त्रनालादिभिः शनैः। आपिबेयुस्तथा वायुं पिबेद्योगी जितश्रमः। मृदुत्वं सेव्यमानास्तु सिंहशार्दूलकुञ्जराः। यथा यान्ति तथा प्राणो वश्यो भवति योगिनः। विश्वासतां यथेच्छातो नागं नयति हस्तिपः। तथैव योगी स्वच्छन्दं प्राणं नयति शोधितम्। यथा हि साधितः सिंहो मृगान् हन्ति न मानवान्। तद्वन्निरुद्धः पवनः किल्बिषं न नृणां तनुम्। तस्माद्युक्तं सदा