सम्भकालः। एवं द्वितीये मध्यमेरौ कालमानमष्टौ ८ पलानि तदा द्वादशभिः ९६ पलानि। अत्र सर्वकालः १।३६ घटिकादि मध्यमेरौ कालः। तीव्रमेरौ कालमानं १२ पलादि तदा द्वादशभिः १४४ पलानि २।२४ घट्यादि एवमुत्तमोत्तमो वायुजयकालो ज्ञेयः" हठस०। तत्र अधमसाधके स्वेदातिरिक्तकम्पाद्यभावः। उत्तमसाधके यमादिगुणसम्पत्तौ कामसंकल्पाद्यपाये कम्पासनोत्थानादिसर्वसम्भवः" हठस०। "तदा विध्वस्तपापस्य भवेदारम्भसम्भवः। चिह्नानि योगिनो देहे दृश्यन्ते नाडिशुद्धितः" इत्युपक्रमे "बलीयसि भवेत् स्वेदोऽङ्गे मुनेः प्रथमोद्यमे। यदा संजायते स्वेदो मर्द्दनं कारयेत्तदा। विभूत्या सह मिश्रेण श्रमजाताम्बुनाऽमुना। अन्यथा विग्रहाद्वायुर्नष्टो भवति योगिनः। दृढता लघुताऽङ्गे स्यात् श्रमजाम्बङ्गमर्द्दनात्। कम्पो द्वितीये भवति दार्दुरी मध्यमे ततः"। (दार्दुरी दर्दुरो भेकस्तस्येव उत्प्लुत्योत्प्लुत्य गतिः)। ततोऽधिकतराभ्यासाद् गगने साधको हि सः। योगी पद्मासनस्थोऽपि भुवमुत्सृज्य वर्त्तते। वायुसिद्धिस्तदा ज्ञेया संसारध्वान्तनाशिनी" कुम्भकपद्धतौ "एवं नाड्याविवेकेन चतुःकालेषु विंशतिम्। कुम्भकान् यदि कुर्वीत नाडीशुद्धिस्त्र्यकुम्भके। पीयूषमध्यादिनाकाभं नाभौ सवितृमण्डलम्। मूर्द्धनाड्या कृते कुम्भे ध्यात्वा शुध्यन्ति नाडिकाः। चन्द्रेण पित्तदोषाणामितरेषां परेण तु। नाडीशुद्धिस्तदा भूयाच्चिह्नमेभिर्न संशयः। नादश्रुतिर्वपुःकार्श्यमारोग्यं वह्निदीपनम्। नैर्मल्यमक्ष्णोर्वदनप्रसादो बिन्दुनिर्जयः। द्विसप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम्। यथेष्टं धारणं वायोर्विकाराभाव एव च" हठस०

मात्राकुम्भकः "मात्राः षोडश पूरे स्युश्चतुःषष्टिस्तु कुम्भके। द्वात्रिंशद्रेचके प्रोक्ताः मात्राकुम्भः समीरितः। मात्राकुम्भो हृदन्तः शोषकः संप्रकीर्त्तितः। स्वाधिष्ठानानुगस्थायं प्लावनोऽमृतसेचनः। दाहनो नाभिसंस्थानो मात्राकुम्भः प्रकीर्त्तितः। मूलाधारे कृतश्चायं कठिनीकरणो मतः। पुनः कण्ठानुगो यश्च व्यूहनः स्यात् स कुम्भकः। ब्रह्मस्थाने नियोगेन मुक्तिदः परिकीर्त्तितः"। अयमाशयः। पूर्वाभ्यासे स्थानावलोकनचिन्तनाभ्यां मनसा दृगभ्यां तादृक्कोन नासाग्रनाभिभ्रूमध्याङ्गुष्ठहृदयकण्ठादिनिखिलशरीरान्तर्गतप्रदेशेषु स्थानात् स्थानान्तरं साधकेन कुम्भितस्य वायोर्यथानयनं स्थापनं च पुनस्ततः स्तम्भितस्य वायोः प्रदेशान्तरे नयनमिति चेतसाऽस्य प्राणस्य चालनं कर्त्तव्यं गुरूपदेशेनेति मात्राकुम्भः। सूर्य्येण हृदि कुम्भनात् तदूर्द्ध्वं रसवहानां नाडीनां रसशोषणं भवति। एवं नाभौ सर्व्वसिरामूलत्वात् सूर्य्यमण्डलपदत्वात् अग्नियोगात्तदौष्ण्यमत्र नाडिगतमलदाहः। एवं स्वाधिष्ठाने स्थितौ तस्य सौम्याप्रानचन्द्रपदत्वात् अमृतरससेचनस्तत्पार्थिवांशतमोऽपायद्वारा प्लावनो भवति। कठिनीकरणं मृदुतापधानं देहेन्द्रियेषु" हठस०।

मात्रामानम् "प्रदक्षिणीकृत्य जानुं नातिद्रुतविलम्बितम्। अङ्गुलीभिकृतो मात्रा छोटिकाकरणाद् भवेत्"। "मात्रा नवविधा प्रोक्ता योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः। निमेषोन्मेषणं मात्रा कालो लघ्वक्षरोन्मितः। गोदोहवत्सपानेषु क्षेपघण्टारवोन्मिताः। चतुरो ह्यतिमात्राः स्युस्ताश्च सेव्याः शनैः शनैः। देशकालानुसारेण प्राज्ञयोगीश्वराः पुरा। पूरकुम्भकरेचेषु निसर्गजनितेषु यः। कालः स मात्रासंज्ञः स्यात् सर्वमात्राः क्रमादिमाः। अधमा इति ताश्चैव महामात्राः पुरोदिताः। जानुं प्रदक्षिणीकृत्य त्रिवारं छोटिकामनु। करणात् ह्रस्वमात्रैषा मध्यैषा षड्भिरीरिता। जान्वोः प्रदक्षिणकृतिर्नववारमसौ वरेति" हठस०।

गृहस्थस्य प्राणायामकालः "सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह। त्रिर्जपेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते" गीता। अयञ्च पापशुद्धये गृहस्थैः योगसिद्धये च योगिभिश्च कार्य्यः। तादृशसमुदायस्य त्रिजपे पलद्वयं भवतीति तस्य कुम्भकालसंख्यावेदकत्व बोध्यम्। योगदीपिकायाम्" हठस०।

प्राणस्वरूपम् "समस्तेन्द्रियवृत्तिश्च प्राणो वायुः प्रकीर्त्तितः। तज्जयादिन्द्रियाण्येव विजितानि भवन्ति हि। अतः प्राणमनःस्पन्दयोः सहभावित्वात् प्राणनिग्रहे मनो निगृह्यते" हठस०। योगवासिष्ठे "बाह्याभ्यान्तरस्पन्दश्चित्तजो वातजोऽथ वा। न यस्य विद्यते तस्य दूरस्थौ विकृतिक्षयौ"। अयं भावः प्राणायामोपायोपेतस्य इतरस्मादल्पः श्वासप्रश्वासो भवति यथा खननच्छेदनादिषु व्याप्रियमाणस्य पर्वतमारोहतः शीघ्रं धावतो वा श्वासवेगो यावान् भवति न तावान् स्थितस्यासीनस्य वा भवति। यथा दुष्टैरश्वैरुपेतो रथो मार्गं त्यक्त्वा क्वापि नीयते स च सारथिना दृढरज्ज्वाकृष्टः सुमार्गे पुनर्धार्य्यते तथेन्द्रियैर्विषयादिभिरितस्ततो नीय-