मानं चित्तं प्राणरज्जौ दृढधारितायां स्वात्मतत्त्वे धार्य्यते” इत्येवं चित्तविकारप्राणक्षयौ प्रकृतेऽभिप्रेतौ” हठस०।

अभ्यासक्रमः “प्रथमे दिवसे कार्य्यं कुम्भकानां चतुष्टयम्। प्रत्येकं दशसंख्याकं द्वितीये पञ्चभिः सह। विंशतिं च तृतीयेऽह्नि पञ्चवृद्ध्या दिने दिने” योगदीपिका।

प्राणायामफलं हठयोगे गोरक्षनाथः। “द्वाराणां नवकं निरुध्य मरुतं पीत्वा दृढं धारितं नीत्वाकाशमपानवह्निसहितं शक्त्या समुच्चालितम्। आत्मध्यानयुतो ह्यनेन विधिना विन्यस्य मूर्द्ध्नि ध्रुवं यावत्तिष्ठति तावदेव महताऽसङ्गेन संयुज्यते”।

प्राणायामप्रकारः “प्राणायामं ततः कुर्य्यान्नित्यं सत्त्वजया धिया। यथा सुषुम्णान्तरस्थामलाः शोषं प्रयान्ति च। बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत्। धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्य्येण रेचयेत्। प्राणं सूर्य्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः। विधिवत् कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत्। येन त्यजेत् तेन पूर्य्य धारयेत्तु निरोधतः। रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैः पवनवेगतः। प्राणं चेदिड़या पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत् पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बध्वा त्यजेद्वामया। सूर्य्याचन्द्रमसोरनेन विधिना बिम्बद्वयं ध्यायताम् शुद्धा नाड़िगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्द्ध्वतः। प्रातर्मध्यं दिने सायमर्द्धरात्रे च कुम्भकान्। शनैरशीतिपर्य्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत्। इड़यापि च षोड़शभिः पवनं कुरु षष्टिचतुष्टयमन्तरगम्। त्यज पिङ्गलया शनकैः शनकैः दशभिर्दशभिर्दशभिर्द्व्यधिकैः। अधमे जायते स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे। उत्तिष्ठत्युत्तमे प्राणो बद्धे पद्मासने हठे। ततोऽधिकतराभ्यासाद् भवतः स्वेदकम्पनौ। ततोऽधिकतराभ्यासाद् दार्दुरी जायते भ्रमम्। यथैव दर्दुरो गच्छेदुत्प्लुत्योत्प्लुत्य भूतले। पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले। जलेन श्रमजातेन गात्रमर्द्दनमाचरेत्। दृढता लघुता चापि तेन गात्रस्य जायते। अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्य भोजनम्। ततोऽभ्यासे दृढ़ीभूते न तादृक् नियमाग्रहः। यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद् वश्यः शनैः शनैः। तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम्। प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्। अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्गमः। हिक्का कासस्तथा श्वासः शिरःकर्णाक्षिवेदनाः। भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य प्रकोपनात्। युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तञ्च पूरयेत्” हठप्रदीपिकायन्त्ये।

प्राणायामाभ्यासफलम् “एवमासनबन्धस्थो योगीन्द्रो विगतश्रमः। अभ्यसेन्नाड़िशुद्धिं च मुद्रादिपवनक्रियाम्” हठस०। “क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत्। क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः। न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते। प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मलाशयाः। आचार्य्याणान्तु केषाञ्चिदन्यत् कर्म न सम्मतम्। षट्कर्मयोगमाप्नोति पवनाभ्यासतत्परः। अभूवन्नान्तकभयस्तस्मात्पवनमभ्यसेत्। ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः। सर्वसिद्धिं गताः सर्वे तस्मात् पवनमभ्यसेत्। यावद्बद्धो मरुद्देहे तावत् चिन्ता निराकुला। यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः। विधिवत् प्राणसंयामैर्नाड़ीचक्रे विशोधिते। सुषुम्णावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः। मारुते मध्यसञ्चारे मनःस्थैर्य्यं प्रजायते। यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी। तत्सिद्धये विधानज्ञाश्चित्रान् कुर्वन्ति कुम्भकान्। विचित्रकुम्भकाभ्यासाद् विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात्। सूर्य्यभेदनमुज्जायी तथा शीत्कारः शीतली। भस्त्रिका भ्रमरी मूर्च्छा केवलश्चाष्टकुम्भकाः। पूरकान्ते तु कर्त्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः। कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्त्तव्यस्तूड्डियानकः। अधस्तात् कुञ्चनेनैव कण्ठसङ्कोचने कृते। मध्यपश्चिमतानेन स्यात् प्राणो मध्यनाड़िगः। अपानमूर्द्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयेत्। योगी जराविनिर्मुक्तः षोड़शे वयसा भवेत्” हठप्र०।

सूर्य्यभेदनम् “अथासनं सुखादेव बद्ध्वा मुद्रां समन्ततः। दक्षनाड्या समाकृष्य वहिःस्थं पवनं शनैः। आकेशादानखाग्रं च शिरोधावधि कुम्भकम्। ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत् पवनं पुनः। कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिनाशनम्। पुनः पुनरिदं कुर्य्यात् सूर्य्यभेदनमुत्तमम्” हठ०।

उज्जायी “मुखं संयम्य नासाभ्यामाकृष्य पवनं शनैः। यथा लगति कण्ठान्तं देहानलविवर्द्धनम्। पूर्ववत् कुम्भकं कृत्वा रेचयेदिड़या ततः। श्लेष्मदोषहरं कण्ठे दावानलविवर्द्धनम्। नाडीजलोदरधातुगतदोषविनाशनम्। गच्छता तिष्ठता कार्य्यमुज्जायाख्यं च कुम्भकम्” हठप्र०।

अथ शीत्कारः “कुम्भं कुर्य्यात् सदा वक्त्रे घ्राणेनैव विसर्जयेत्। एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः।