योगिनीचक्रसामान्यः सृष्टिसंहारकारकः। न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते। भवेत् स्वच्छन्दकेहस्तु सर्वोपद्रववर्जितः। अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भूमिमण्डले। स भवेत् सर्वसिद्धीनां भाजनं नात्र संशयः। नासिकामूलरन्ध्रेण यः प्राणं सततं पिबेत्। स भवेत् सर्वसिद्धीनां भाजनं नात्र संशयः। रसनातालुमूलेन यः प्राणं सततं पिबेत्। अब्दार्द्धेन भवेत्तस्य सर्वरोगपरिक्षयः” हठप्र०।

शीतलीकुम्भकः “जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत् कुम्भसाधनम्। शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः। गुल्मप्लीहोदरं चापि ज्वरपित्तं क्षुधां तृषाम्। एताञ्च शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति च” हठप्र०।

भस्त्रिका “ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य उभे पादतले तथा। पद्मासनं भवेत् सम्यक् सर्वपापप्रणाशनम्। सम्यक् पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः। मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत्। यथा लगति हृत्कण्ठे कपालावधि पूरयेत्। वेगेन पूरयेत् सम्यक् हृत्पद्मावधि मारुतम्। पुनर्विरेचयेत् तद्वत् पूरयित्वा पुन पुनः। यथैव लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते। तथैव स्वशरीरस्य चाल्यते पवनो बलात्। यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्य्येण तेजयेत्। यथोदरे भवेत् पूर्णं पवनेन यथा लघुः। धारयेन्नासिकामध्ये तर्जनीभ्यां तथा दृढम्। कुम्भकं पूर्ववत् कृत्वा रेचयेदिडयाऽनिलम्। वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्द्धनम्। कुण्डलीबोधनं कुम्भं रोगघ्नं सुखदं शुभम्। ब्रह्मनाडीमुखे संस्थकपाटार्गलनाशनम्। सम्यग्भस्त्रा समुद्भूता ग्रन्थित्रयविभेदिका। विशेषेणैव कर्त्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम्” हठप्र०।

भ्रमरीकुम्भकम् “वेगोद्घोषं पूरकं भृङ्गनादं भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम्। योगीन्द्राणां नित्यमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानन्दलीला” हठप्र०।

मूर्च्छनाकुम्भकः “पूरकान्ते गाढतरं बद्ध्वा जालन्धरं शनैः। रेचयेन् मूर्च्छनाख्योऽयं मनोमूर्च्छासुखप्रदा। अन्तःप्रवर्त्तिताधारमारुतापूरितोदरः। साञ्चात्मयस्यगाधे तु विप्लवेत् पद्मपत्रवत्” हठप्र०।

संहितकुम्भकः “प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः। संहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः। रेचकं पूरकं कुर्य्यात् स वै संहितकुम्भकः। यावत् केवलसिद्धिः स्यात् तावत् संहितमभ्यसेत्” हठप्र०।

केवलकुम्भकः “रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखाद्वायुनिरोधनम्। प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः। केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरविवर्जिते। न तस्य दुर्लभं किञ्चित्त्रिषु लोकेषु विद्यते। शुद्धकेवलकुम्भोऽस्य यथेष्टं वायुधारणम्। राजयोगपदं चैव लभते नात्र संशयः। आहारः क्षीयते योगे कृष्णपक्षे यथा शशी। शुक्लपक्षे यथा चन्द्रस्तथा श्वासोऽस्ततोपमः। हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः। न सिध्यति ततो युग्मनिष्पत्त्यै च समभ्यसेत्। कुम्भकप्राणरेचान्ते कुर्य्याच्चित्तं निराश्रयम्। एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं भजेत्। कुम्भकात् कुण्डलीबोधः कुण्डलीबोधतो भवेत्। अनर्गला सुषुम्णा च हठसिद्धिश्च जायते। वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले। आरोग्यता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठयोगलक्षणम्” हठप्र०।

उपदेशः “सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः। सर्वेषां योगतन्त्राणां तथाधारो हि कुण्डली। सुप्ता गुरुप्रसादेन बोधिता सुखदा भवेत्। तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयस्तथा। प्राणस्य शून्यपदवी तदा राजपथायते। तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वञ्चनम्। सुषुम्णा शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रं महापथम्। श्मशानी शाम्भवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः। तस्मात् सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्। ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासेन बोधयेत्” हठप्र०।

दशमुद्रोद्देशः “महामुद्रा१ महाबन्धो२ महावेधश्च३ खेचरी४। उड्डियानं५ मूलबन्धो६ बन्धो जालन्धराभिधः७। करणी विपरीताख्या८ वज्रोली९ शक्तिचालनम्१०। इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम्। आदिनाथोदितं सर्वमष्टैश्वर्य्यप्रदायकम्। वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि। गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम्। कस्यचित् नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा। वज्रोली त्वमरोली च सहजोली त्रिधा मता। एतेषां लक्षणं वक्ष्ये कर्त्तव्यञ्च विशेषतः”।

महामुद्रा १ “पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम्। पादं प्रसारितं कृत्वा कराभ्यां धारयेद् दृढम्। कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्द्धनि। यथा दण्डहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते। ऋज्वी भूत्वा तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत्। तदासौ मरणावस्था हरते द्विपुटा-