

विवर्जयति नारोहेत्तस्याङ्गुलिममनिर्जिताम् ।  
 प्राणानामुपसंरोधात्प्राणायाम इति स्मृतः ॥ ४० ॥  
 धारणेत्युच्यते चेयं धार्यते यन्मनो यया ।  
 शब्दादिभ्यः प्रवृत्तानि यदक्षानि यतात्मभिः ॥ ४१ ॥  
 प्रत्याह्वियन्ते योगेन प्रत्याहारस्ततः स्मृतः ।  
 उपायश्चात्र कथितो योगिभिः परमर्षिभिः ॥ ४२ ॥  
 येन व्याध्यादयो दोषा न जायन्ते हि योगिनः ।  
 यथा तोयार्थिनस्तोयं यन्त्रमालादिभिः शनैः ॥ ४३ ॥  
 अपिवेयुस्तथा वायुं पिवेद्योगी जितश्रमः ।  
 प्राङ्गाभ्यां हृदये चात्र तृतीये च तथोरसि ॥ ४४ ॥  
 कण्ठे मुखे नासिकाग्रे नेत्रभ्रूमध्यमूर्धसु ।  
 किञ्च तस्मात्परस्मिंश्च धारणा परमा स्मृता ॥ ४५ ॥  
 दशैता धारणाः प्राप्य प्राप्नोत्यक्षरसाम्यताम् ।  
 नाध्मातः क्षुधितः श्रान्तो नच व्याकुलचेतनः ॥ ४६ ॥  
 युञ्जीत योगं राजेन्द्र योगी सिद्ध्यर्थमादृतः ।  
 नातिशीते नचोष्णे वै न हृन्देनानिलात्मके ॥ ४७ ॥  
 कालेष्वेतेषु युञ्जीत न योगं ध्यानतत्परः ।  
 सशब्दाग्निजलाभ्यासे जीर्णगोष्ठे चतुष्पथे ॥ ४८ ॥  
 शुष्कपर्श्वचये नद्यां श्मशाने ससरीरूपे ।  
 सभये कूपतीरे वा चैत्यवल्मीकसञ्चये ॥ ४९ ॥  
 देशेष्वेतेषु तत्त्वज्ञो योगाभ्यासं विवर्जयेत् ।  
 सत्त्वस्यानुपपत्तौ च देशकालं विवर्जयेत् ॥ ५० ॥