

असञ्चयादपूर्वस्य क्षयात् पूर्वार्जितस्य च ।
 कर्मणो बन्धमाप्नोति शरीरं न पुनः पुनः ॥ ७ ॥
 एतत्ते कथितं राजन् योगं चेमं निबोध मे ।
 यं प्राप्य ब्रह्मणो योगी शाश्वतान्नान्यतां व्रजेत् ॥ ८ ॥
 प्रागेवात्मात्मना जेयो योगिनां स हि दुर्जयः ।
 कुर्वीत तज्जये यत्नं तस्योपायं शृणुष्व मे ॥ ९ ॥
 प्राणायामैर्हृद्दोषान् धारणाभिश्च किल्बिषं ।
 प्रत्याहारेण विषयान् ध्यानेनानीश्वरान् गुणान् ॥ १० ॥
 यथा पर्वतधातूनां दोषा दह्यन्ति धाम्यतां ।
 तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥ ११ ॥
 प्रथमं साधनं कुर्यात् प्राणायामस्य योगवित् ।
 प्राणापाननिरोधस्तु प्राणायाम उदाहृतः ॥ १२ ॥
 लघुमध्येत्तरीयास्थः प्राणायामस्त्रिधोदितः ।
 तस्य प्रमाणं वक्ष्यामि तदलर्कं शृणुष्व मे ॥ १३ ॥
 लघुर्द्वादशमात्रस्तु द्विगुणः स तु मध्यमः ।
 त्रिगुणाभिस्तु मात्राभिस्तमः परिकीर्तितः ॥ १४ ॥
 निमेषोन्मेषणो मात्राकालो लघुश्चरस्तथा ।
 प्राणायामस्य सङ्ख्यायै स्मृतो द्वादशमात्रिकः ॥ १५ ॥
 प्रथमेन जयेत् स्वेदं मध्यमेन च वेपथुं ।
 विषादं हि तृतीयेन जयेद्दोषाननुक्रमात् ॥ १६ ॥
 मृदुत्वं सेव्यमानास्तु सिंहशार्दूलकुञ्जराः ।
 यथा यान्ति तथा प्राणो वक्त्रो भवति योगिनः ॥ १७ ॥