तस्य द्विगुणविस्तारं वृत्तरूपेण शोभितं ।
नाड्यस्तत्र समुद्भूताः मुख्यास्तिस्रः प्रकीर्त्तिताः ॥ २ ॥
इडा वामे स्थिता नाडी पिङ्गला दक्षिणे मता ।
तयोर्मध्यगता नाडी सुषुम्ना तत्समाश्रिता ॥ ३ ॥
पादाङ्गुष्ठद्वयं याता शिवाख्या शिरसा पुनः ।
ब्रह्मस्थानं समापन्ना सोमसूर्य्याग्निरूपिणी ॥ ४ ॥
तस्य मध्यगता नाडी विचित्रा योगिदुर्ल्लभा ।
ब्रह्मरन्ध्रं विदुस्तस्याः पद्मसूत्रनिभं परं ॥ ५ ॥
आधारास्तु गतास्तत्र मतभेदादनेकधा ।
दिव्यमार्गमिमं प्राहुरमृतानन्दकारकं ॥ ६ ॥
इडायां सञ्चलेच्चेन्द्रः पिङ्गलायां दिवाकरः ।
जातौ तु योगनिद्रायां सुषुम्नायाञ्च तावुभौ ॥ ७ ॥
आधारकन्दमध्यस्थं त्रिकोणमतिसुन्दरं ।
ज्योतिषां निलयं दिव्यं प्राहुरागमवेदिनं ॥ ८ ॥
तत्र विद्युल्लताकारा कुण्डली परदेवता ।
परिस्फुरति सर्व्वात्मा सुप्ताहिसदृशाकृतिः ॥ ९ ॥
बिभर्त्ति कुण्डली शक्तिरात्मानं हंसमाश्रिता ।
हंसःप्राणाश्रयो नित्यं प्राणा नाडीपथाश्रयाः ॥ १० ॥
आधारादूर्द्ध्वतो वायुर्यथावत्सर्व्वदेहिनां ।
देहं प्राप्य स्वनाडीभिः प्रयाणं कुरुते वहिः ॥ ११ ॥
द्वादशाङ्गुलमानेन तस्मात् प्राण इति स्मृतः ।
रम्ये मृद्वासने शुद्धे पटाजिनकुशोत्तरे ॥ १२ ॥