कुम्भकाकालः। एवं द्वितीये मध्यमेरौ कालमानमष्टौ ८ पलानि तदा द्वादशभिः ९६ पलानि। अत्र सर्वकालः १।२६ घटिकादि मध्यमेरौ कालः। तीव्रमेरौ कालमानं १२ घटिकादि तदा द्वादशभिः १४४ पलानि २ ३४घटिकादि एवमुत्तमोत्तमो वायुजयकालो ज्ञेयः" हठप्र०। तत्र अधमसाधके खेटादिरिक्तकुम्भाद्यभावः। उत्तमसाधके यमादिगुणसम्पत्तौ कामसंकल्पाद्युपाये कम्पासनोत्थानादिभिर्विघ्नसम्भवः" हठप्र०। "तदा विघ्नस्तपापस्य भवेदारम्भसम्भवः। विघ्नानि योगिनो देहे दृश्यन्ते नाडिशुद्धितः" इत्युपक्रमे "वर्णोऽयं भवेत् खेदोऽङ्गे सुनेः प्रथमोद्यमे। यदा संजायते खेदो मर्दनं कारयेत्ततः विमृज्य मर्दनं तस्मिन् श्रमजाताम्बुनाऽसुना। यतो विघ्नाद्युपेतो भवति योगिनः। दृढता लघुतऽङ्गे स्यात् श्रमजाम्बुकमर्दनात्। कम्पो द्वितीये भवति दार्दुरी मध्यमे तत." (दार्दुरी दर्दुरो भेकस्तस्येव यत्प्लुतोत्प्लुत्य गतिः)। ततोऽधिकतरभ्यासाद् गगने साधको हि सः। योगी पद्मासनस्थोऽपि भूमुत्सृज्य वर्त्तते। वायुसिद्धिस्तदा ज्ञेया संसारध्वान्तनाशिनी" कुम्भकपद्धतौ "एवं नाडीत्रविवेकेन चतुःकालेषु विंशतिम्। कुम्भकान् यदि कुर्वीत नाडीशुद्धिस्तदाऽचिरात्। प्रातर्मध्यंदिनार्कार्धे नाभौ सर्वविधमण्डलम्। मूर्ध्वनाड्या जले कुम्भे ध्यात्वा शुध्यन्ति नाडिकाः। चन्द्रेण पिबतोऽपाणामितरेषां परेण तु। नाडीशुद्धिस्तथा भूयात्त्रिभिर्मासैर्न संशयः। नाडीशुद्धिस्तथा वपुःकाशग्रमारोग्यं यद्विवर्धनम्। नैर्मल्यमङ्गस्य घटस्य घटो बिन्दुर्निर्मलः। हिमप्रतिमहृत्पद्मानां नाडीनां मलशोधनम्। यथेष्टं धारणं वायोर्विकाराभाव एव च" हठप्र०

मात्राकुम्भकः "मात्राः षोडश पूरे स्युतःषष्टिस्तु कुम्भके। द्वात्रिंशद्रेचके प्रोक्ताः मात्राकुम्भः समीरितः। मात्राकुम्भो घटिकृतः शोधकः संप्रकीर्त्तितः। स्वाभिधानानुगत्यर्थं प्रणवोऽस्मत्तमेचनः। दाहनो नाभिमध्यानो मात्राकुम्भः प्रकीर्त्तितः। मूलाधारे कृतस्थायं कठिनीकरणो मतः। पुनः कण्ठानुगो यश्च व्यूहनः स्यात् मनःप्रकाशकः। ब्रह्मस्थाने नियोगेन सुक्लिष्टः परिकीर्त्तितः। अयमाशयः। एतेभ्य ये स्थानायकोकनचिन्तनाभ्यां मनसा दम्भ्या नाद त्यं न नाभ्यनाभिमध्यकुक्षुक्षुटयवगठः दिनिर्घ्रिकणशरीरान्तर्गतप्रदेशेषु स्थानात् स्थानान्तरं साधकेन कुम्भितस्य वायोर्यथानयनं स्थापनं च पुनस्ततः स्वस्थितस्य वायोः प्रदेशान्तरे नयनमिति चेतसाऽस्य प्राणस्य चालनं कर्त्तव्यं गुरूपदेशेनेति मात्राकुम्भः। ऊर्ध्वं च कुटिकुम्भनात् तदूर्ध्वं रसवहानां नाडीनां रसशोषणं भवति। एवं नाभौ सर्वशिरामूलत्वात् ऊर्ध्वमण्डलघटत्वात् अन्नमयगाढस्योष्णत्वेन नाडिगतमलघटाद्यः। एवं स्वाभिधाने स्थितौ तस्य सौम्यापानचन्द्रघटत्वात् अमृतरसमेचनस्तत्पार्थिवांशतमोऽपायद्वारा प्लावनो भवति। कठिनीकरणं मृदुतापधानं देहेन्द्रियेषु" हठप्र०।

मात्रामानम् "प्रदक्षिणीकृत्य जानुं नातिद्रुतविलम्बितम्। अङ्गुलीभिकृतो मात्रा त्रुटिकाकरणाद् भवेत्"।

"मात्रा नवविधा प्रोक्ता योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः। निमेषोन्मेषणं मात्रा काष्ठो ऽध्वरोन्मितः। गोदोहवत्तदुपानेषुनेषघटारयोन्मिताः। चतुरो लघुमात्राः स्युस्तास्तु सैमाः शनैः शनैः। देशकालानुसारेण प्राज्ञयोगीश्वराः पुरा। पूरकुम्भकरेचेषु निसर्गजनितेषु यः। कालः स मात्रावंशः स्यात् सर्वमात्राः क्रमादिमाः। अधमा इति तास्तेन मध्यमात्राः पुरादिताः। जानुं प्रदक्षिणीकृत्य त्रिवारं त्रुटिकामनु। करणात् लघुमात्रैषा मध्यैषा बहुभिरीरिता। जान्वोः प्रदक्षिणकृतिर्नवधारमसौ वरेति" हठप्र०।

घटस्यस्य प्राणायामकालः "सव्याहृतं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह। त्रिर्जपेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते" गीता। अयश्च प्राणशुद्धेः घटस्थैः योगाभ्यासैश्च योगिभिः कार्यः। तादृशघटायत्र [illegible] भवतीति तस्य कुम्भकालसंख्याविदकत्वं बोध्यम्। योगदीपिकायाम्" हठप्र०।

प्राणस्वरूपम् "कर्मेन्द्रियाणि प्राणो वायुः प्रकीर्त्तितः। तस्मात्प्राणादिन्द्रियाणि विजितानि भवन्ति हि। अतः प्राणमनःस्पन्दयोः सहभावित्वात् प्राणनिग्रहे मनो निरुद्धं" हठप्र। योगशिखे "बाह्याभ्यन्तरस्पन्दश्चित्तजो वातजोऽथ वा। न यस्य विद्यते तस्य दूरस्थो विलयो। अयं भावः प्राणायामोपायोपेतस्य इतरस्यादृश्यः श्वासप्रश्वासो भवति यथा खननच्छेदनादिषु व्यापियमाणस्य पर्वतमारोहतः शीघ्रं धावतो वा श्वासवेगो यावान् भवति न तावान्। स्थितस्यासीनस्य वा भवति। यथा दुष्टैस्त्वेरूपेतो रथः मरुत्वान् क्वापि नीयते स च भारवशो दृढरज्ज्वाकृष्टः स्वमार्गं पुनर्धार्यते तथेन्द्रियविनादारितस्तो मोथ;