जयाच्छीतोष्णादिभिरनभिघातो बाधाभावो भवति" वृत्तिः इदञ्च राजयोगाङ्गं हठयोगाङ्गानि पुनरन्येऽपि बन्धाः-काशी० उक्ताः यथा "महामुद्रां नभोमुद्रामुड्डीयानं जलन्धरम्। मूलबन्धन्तु योवेत्ति स योगी योगसिद्धिभाक्। शोधनं नाड़िजालस्य घटनञ्चन्द्रसूर्य्ययोः। रसानां शोषणं सम्यक् महामुद्राभिधीयते। योनिं वामाङ्घ्रिणापीड्य कृत्वा वक्षःस्थले हनुम्। हस्ताभ्यां प्रसृतं पादं धारयेद्दक्षिणञ्चिरम्। प्राणान् कुक्षौ समापूर्य्य चिरं सञ्चारयेच्छनैः। एषा प्रोक्ता महामुद्रा महारोगविनाशिनी। चन्द्राङ्गे तु समभ्यस्य सूर्य्याङ्गे पुनरभ्यसेत्। या बहुल्या भवेत् संख्या ततोमुद्रां विसर्जयेत्। न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्व्वेऽपि नीरसाः। अपि घोरं विषं पीतं पीयूषमिव जीर्य्यति। क्षयकुष्ठगुदावर्त्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः। तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्राञ्च योऽभ्यसेत्। कपालकुहरे जिह्वा प्रतिष्ठा विपरीतगा। भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी। न पीड्यते स रोगेण न च लिप्येत कर्म्मणा। बाध्यते न स कालेन योमुद्रां वेत्ति खेचरीम्। चित्तञ्चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खेगता। तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निषेविता। यावद्बिन्दुः स्थितोदेहे तावन्मृत्युभयं कुतः। यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति। उड्डीनङ्कुरुते यस्मादहोरात्रं महाखगः। उड्डीयानं ततः प्रोक्तं तत्र बन्धोऽभिधीयते। जठरे पश्चिमं जानुनाभेरूर्द्ध्वञ्च धारयेत्। उड्डीयानं ह्ययं बन्धोमृत्योरपि भयं जयेत्। बध्नाति हि शिराजालमधोगामि न भोजनम्। एष जलन्धरो बन्धः कण्ठे दुःखौघनाशनः। जलन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे। न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति। पर्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम्। अपानमूर्द्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते। अपानप्राणयोरैक्यं क्षये मूत्रपुरीषयोः। युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात्"।

रुद्रयामलेऽनेकविधान्यासनानि दर्शितानि यथा। "अथासनप्रभेदञ्च शृणुष्व सिद्धिकाङ्क्षिणाम्। यत्र तत्र पूजकानां सिद्धिरत्र महीतले। अधोमुखासनं नाथ! सर्व्वेषां प्राणिनां सुखम्। ऊर्द्ध्वमार्गेण देवेश! धारयेत् मारुतं सुधीः। सर्व्वासनानां श्रेष्ठं हि ऊर्द्ध्वपादो हि यत्चरेत्। तदैव महितां सिद्धिं ददाति वायवी कला। पद्मासनं तथा कुर्य्यात्प्राणवायुषु सिद्धये। शुभासनं सदा ध्यायेत् पूरयित्वा पुनःपुनः। उरुमूले वामपादं पुनस्तद्दक्षिणं पदम्। वामोरौ स्थापयित्वा च पद्मासनमिति स्मृतम्। सव्यापसव्ययोगेन आसनं परिकल्पयेत्। तदैकासनकाले तु द्वितीयासनमारभेत्। पृष्ठे पादद्वयं सीम्नि वृद्धाङ्गुष्ठद्वयं सुधीः। कायसङ्कोचमाकृत्य धृत्वा बद्धासनं भवेत्। इति बद्धासनं बद्ध्वा वायुबद्धः पुनःपुनः चिबुके स्थापयेद्यत्नाद्धृदि तेजश्च भास्करे। इत्यासनं हि सर्व्वेषां प्राणिनां सिद्धिकारणम्। वायुं वशे तु कुर्य्याद्यः स योगी नात्र संशयः। भावसिद्धिकरं नाथ! सर्व्वेषां दृष्टिकारणम्। वामपादतले कुर्य्यात् पादं दक्षिणमेव तत्। सव्यापसव्ययोगेन आसनद्वयमेव च। सर्व्वत्रैवं-प्रकारञ्च कृत्वा नातीव साधयेत्। शृणुष्वान्यान्यासनानि द्वात्रिंशत्संख्यकानि च। सव्यापसव्ययोगेन द्विगुणं प्रभवेदिह। चतुःषष्ट्यासनानीह वदामि वायुशोधनात्। द्वात्रिंशद्ग्रन्थिभेदेन कल्पयेत् वायुवृद्धये। कार्म्मुकासनमाकृत्य उदरे पूरयेत् मुखम्। तदा वायुर्वशं याति कालेन सूक्ष्मवायुना। बद्धपद्मासनं मन्त्री वेष्टयित्वा प्रधारयेत्। करेण दक्षिणेनैव वामपादाङ्गुलीतटम्। सव्यापसव्यद्विगुणं कार्म्मुकासनमेव च। कार्म्मुकद्वययोगेन शरववद्वायुना नयेत्। कुक्कुटासनमावक्ष्ये नाड़ीनिर्म्मलहेतुतः। सत्कुलागममार्गेण कुर्य्यात् वायुनिवेशनम्। निजहस्तद्वयं भूमौ पातयित्वा जितेन्द्रियः। पद्भ्यां बद्ध्वा करौ देव! कर्परद्वयमध्यतः। सव्यापसव्ययुगलं कुक्कुटं ब्रह्मणाकृतम्। बद्धं कृत्वा अधःशीर्षं यः करोति खगासनम्। खगासनप्रसादेन श्रमलोपोभवेद्रुतम्। पुनःपुनः श्रमादेव विषयश्रमलोपकृत्। लोलासनं सदा कुर्य्यात् वायुलौल्यापघातनात्। स्थिरवायुप्रसादेन स्थिरचेता भवेद्द्रुतम्। पद्मासनं समाकृत्य पादयोः सन्धिगह्वरे। हस्तद्वयमधोदेशे नियोज्य कुक्कुटाकृति। निजहस्तद्वयं लग्नं निपात्य हस्तनिर्भरम्। तस्मात् शरीरमुत्थाप्य स्थिरपद्मासनेऽनिलम्। स्थित्वैतदासने मन्त्री अधःशीर्षं करोति चेत्। उत्तमं त्वासनं ज्ञेयं योगिनामतिदुर्ल्लभम्। एतदागममात्रेण शरीरं शीतलं भवेत्। पुनःपुनः शोधनेन चेतना कुण्डली भवेत्। सव्यापसव्ययोगेन यः करोति पुनःपुनः। पूरयित्वा मूलपद्मे सूक्ष्मवायुं विकुम्भयेत्। कृत्वा कुम्भकमेवं हि सूक्ष्मवायौ लसद्विधौ। मूलादिब्रह्मरन्ध्रान्ते स्थापयेत् गगने पदे। एतत् शुभासनं कृत्वा सूक्ष्मरन्ध्रेष्वशेषतः। सूचीरन्ध्रे यथा सूत्रं पूरयेत् सूक्ष्मवायुना। एवं क्रमेण षण्मासात् पूरकस्यापि