ओमापोज्योतिरित्येतच्छिरः पश्चात् प्रयोजयेत्। एवं मन्त्रप्रयोगस्तु प्राणायामनिबन्धने। त्रिरावर्त्तनयोगेन प्राणायामस्तु शब्दितः"। योगियाज्ञवल्क्यः "ओङ्कारं ब्रह्म गायत्र्याश्चिरः सप्तम्। ओमापोज्योतिरित्येष मन्त्रो यस्तु प्रकीर्त्यते। तस्य प्रजापतिर्ऋषिर्यजुश्छन्दस्तथा विभो। ब्रह्माग्निवायुसूर्याश्च देवताः समुदाहृताः। प्राणस्यायमने चैव विनियोग उदाहृतः। गायत्रीशिरसा सार्द्धमेवं सप्तविधिदर्शनम्। प्रणव व्याहृतियुतां गायत्रीं शिरसा सह। त्रिःपठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते। आदानं रोधसंसर्गं वायोस्त्रिः समभ्यसेत्। ब्रह्माणं केशवं शम्भुं ध्यायेदेतानतु क्रमात्। रक्तं प्रजापतिं ध्यायेत् विष्णुं नीलोत्पलप्रभम्। शङ्करं त्र्यम्बकं श्वेतं ध्यायन्मुच्येत बन्धनात्। पूरके ब्रह्मसायुज्यं कुम्भके ब्रह्मणोऽन्तिकम्। रेचकेनाद्वितीयन्तु प्राप्नुयादैश्वरं पदम्" अथ प्राणायामविधिः तत्र व्यासपद्यम् "आदौ छन्दऋषिदेवताविनियोगान्निरूप्यते "गायत्रीं शिरसा सार्द्धं सप्तव्याहृतिपूर्विकाम्। प्राणायामेन त्रिरावर्त्तयेत् ततः शनैः पश्चमेन प्राणायामैर्दग्धदोषोऽयं यत् श्रेयः तत् सकलं भवति"। व्यासः "गायत्र्युष्णिगनुष्टुप् च बृहती पङ्क्तिरेव च। त्रिष्टुप् च जगती चेति छन्दांस्याहुरनुक्रमात्। अग्निवायुरवेर्वेदा बृहस्पतिवतस्तथा। विश्वेदेवाः व्याहृतीनां दैवतानि यथाक्रमम्। विनियोगः कृतस्तासां प्राणायामे महर्षिभिः"। योगियाज्ञवल्क्यः "व्याहृतीनाञ्च सर्वासामार्षञ्चैव प्रजापतिः। सप्त छन्दांसि प्रोक्तानि छादनानि तु सर्वगः। गायत्र्युष्णिगनुष्टुप् च बृहती तदनुश्च। पङ्क्तिश्च जगती चैव सप्त छन्दांसि तानि वै। अग्निवायुरवयादित्यो बृहस्पतिस्तथैव च। इन्द्रश्च विश्वेदेवाश्च देवताः समुदाहृताः। अनाम्नातेषु नित्येषु प्रायश्चित्तेषु सर्वदा। प्राणायामप्रयोगे च विनियोग उदाहृतः"। बृहस्पतिः "वस्त्रासनं नियम्याङ्गुष्ठं कृत्वा ब्रह्मादिकं तथा। संनिमीलितदृङ् मौनी प्राणायामं समभ्यसेत्"। विष्णुधर्मोत्तरे "सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह। त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते। आदानं रोधसंसर्गं मनसा त्रिः समभ्यसेत्। ब्रह्माणं केशवं शम्भुं ध्यायन्मुच्येत बन्धनात्। रक्तं पितामहं ध्यायेद्विष्णुं नीलोत्पलप्रभम्। शुक्लं त्र्यम्बकञ्चैव संवाराद्यैर्वसारथम्"। योगियाज्ञवल्क्यः "वाह्यस्थितं नासापुटेन वायुमाकृष्य तेनैव शनैः समस्तम्। नाड्यो सर्वाः प्रतिपूरेयुः स पूरको नाम महाक्षरोधः। न रेचकेनैव च पूरको वा नासापचारी स्थित एव वायुः। अनिशं धारयति क्रमेण कुम्भाख्यमेतं प्रवदन्ति तज्ज्ञाः। निष्क्रम्य नासाविवराद्यथेष्टं प्राणं बहिः शून्यमिवानिलेन। निरुद्ध संस्तिष्ठति चोर्द्धवायुः स रेचको नाम महाक्षिरोधः। नासिकयाऽऽक्रम्य प्रोच्छ्वासं ध्यान पूरक उच्यते। कुम्भोनिशवनिश्चाथो रिचयन्मानस्तु रेचकः"। योगियाज्ञवल्क्यः "प्राणेनाक्रम्य यानेन वेगवायुं समुत्सृजेत्। येन शनैर्नाधस्तात् निश्वासेन च चालयेत्। शनैर्नासापुटे वायुमुत्सृजेद्वा तु वेगतः"। यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि" पात०सू० तस्य योगाङ्गतोक्ता। तस्य च योगाङ्गप्राणायामस्य लक्षणादिः पात०सू०भा० विवरणेऽुक्तं यथा "तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः" सू०। "सत्यासनजये बाह्यस्य वायोराचमनं श्वासः। कोष्ठस्य वायोर्निःसारणं प्रश्वासः, तयोर्गतिविच्छेद उभयाभावः प्राणायामः" भा०। स तु "बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः"सू०। "यत्र प्रश्वासपूर्वको गत्यभावः स बाह्यः यत्र श्वासपूर्वको गत्यभावः स आभ्यन्तरः तृतीयस्तम्भवृत्तिर्यत्रोभयाभावः सकृत्प्रयत्नाद् भवति यथा तप्ते भ्रष्टसुपक्वे जलं सर्वतः सङ्कोचमापद्यते। तथा द्वयोर्युगपद्गत्यभाव इति त्रयोऽप्येते देशेन परिदृष्टाः दृश्यानां विषयो देश इति। कालेन परिदृष्टाः क्षणानामियत्तावधारणेनावच्छिन्ना इत्यर्थः। सङ्ख्याभिः परिदृष्टाः, एतावद्भिः श्वासप्रश्वासैः प्रथम उद्घातस्तद्वन्निष्टीतस्तैतावद्भिः द्वितीय उद्घातः एवं तृतीयः एवं मृदुरेवं मध्य एवं तीव्र इति सङ्ख्यापरिदृष्टः स खल्वयमेवमभ्यस्तो दीर्घसूक्ष्मः" भा० "बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः"सू०। "देशकालसङ्ख्याभिर्बाह्यविषयः परिदृष्ट आक्षिप्तः तथाभ्यन्तरविषयः परिदृष्ट आक्षिप्त उभयथा दीर्घसूक्ष्मः ततपूर्वको भूमिजयात् क्रमेणोभयोर्गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायामः। तृतीयस्तु विषयानालोचितो गत्यभावः सकृदारब्ध एव देशकालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मश्चतुर्थस्तु श्वासप्रश्वासयोर्विषयावधारणात् क्रमेण भूमिजयादुभयाक्षेपपूर्वको गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायामः इत्ययं विशेष इति" भा०। "ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्" सू०। "प्राणायामानभ्यस्यतोऽक्ष