नित्यकर्म व्याकर्तव्यं। "न लाङ्गलेन करणं निपीड़येत् भृशं मिताशी मितनिद्रश्चोक्तिः। प्रातःशिरःस्नानमयो न रोचयेदाहृदयं गोऽपि कदापि योगी। आवश्यके तूष्णजलैर्विधेयं स्नानं न कार्यं हिमवारिणा तत्। स्नानं प्रगेऽनिष्टमिदन्तु कण्ठस्नानं स्मृतं चैरिह मध्यमेऽङ्गे। व्ययामसात्परुषं भृशगैत्यदेशमस्वप्नमतिविभ्रमणं-ष्टैव। निद्रां दिवा निशि च जागरणं च चिन्तां क्लेशावहं यदखिलं तदिहापि जह्यात्। यत् स्वस्यान्यस्य दुःखावहमपि न भजेत् तद्गिरा मानसेन कायेनापीषदग्ने नैहि न हि वनितायाश्च सेवां विदध्यात्। हिंसां हेयं तथाहङ्कृतिमथनमतिं प्राणिपीड़ां वियोगं भिन्नाभिन्नत्वबुद्धिं ह्यनशनमसतां सङ्गतिं संत्यजेत्। आयामसम्यस्य ततोऽङ्गमर्दनं कुर्याद् वरिष्ठोत्तरसाधकस्य। स्यादङ्गमर्दनं तथा मृदुत्वं वायोर्जयो देहसुदोः समाग्निः। पानायने कर्म सुखावहं यद्योगस्य विघ्नो न हि तेन किञ्चित्। सेव्यं तदेकं परमार्थवस्थैर्यं मनःक्लेशकरं रजाजत्। अभ्यासिना भूमिगृहे मठे वा न तैलदीपः प्रविधेय दैक्षणे। अक्षिन् ज्वलत्येव सुकम्पितो ऽक् प्राणो विमार्गं द्रवतीत्यसुं त्यजेत्"। अतो योगमठे घृतदीप एवोपयुज्यते" हठप०। "उत्थाय ब्राह्मकाले रहसि च परितः साधकः प्राणरोधस्याभ्यासं प्रातरङ्गैर्मितघटिकमथो पीठमुद्रादि कुर्यात्। आयामं चात्र सार्द्धप्रहरयुगलकालं ततः पथ्यमल्पं भुञ्जीयादम्लतीक्ष्णोष्णलवणविदाहुञ्जितं चाज्यदुग्धम्। प्राणायाममथाचरेत् प्रथमके यामे निशः साधको यामैकं शयनं भजेदनुजतो प्राणावरोधं श्रयेत्। शौचाद्यं घटशोधनादिकमथो यामे निशायां श्रयेत्तुर्ये नाडिविशोधनं त्वतिदृढोऽभ्यासस्तु प्राणमासकः। मध्ये मध्ये चित्तविश्रान्तिहेतोः साम्बं शम्बत संभजेदानतः। अभ्यासान्तेऽभ्यासिना स्वल्पमल्पं संभोक्तव्यं भूरिवारं सुरुच्यम्। मध्ये मध्ये चारणं मेरुचालमभ्यास्यादौ संभजेताविशङ्कः। सर्वाङ्गीणा नाडिका दोषपूर्णा आभ्यां मृद्वः सुमंदन्मध्यमास्ताः" हठप०। आभ्यां चारणमेरुचालनाभ्यां दोषा दुष्टास्तरसमनाः)

गजकरणी "दृढ़ लाटकाभ्यासतः कूर्मवायोर्जये मूलबन्धे चापानसिद्धिः। जये स्यादुदानस्य लाघवं चोरुसमानस्य चलेन च प्राणवायोः। धते गजकरण्येषा समानोदानयोर्जयम्। पक्वामाशयगाजीर्णनाहाद्यखिलशोधिनी। कोष्ठकृतकण्ठसंदङ्गामपित्तकफबाधनी। आसं बलं कृत्प्रसादं वह्निदीप्तिं मदद्यमम्। धत्ते लाघवमङ्गेषु प्राणस्य सुखवाहिताम्। हृत्कण्ठकोष्ठमंशुद्धा शूलाजीर्णादिरोगहृत्। हन्ति गजकरण्येषा नामेरूर्ध्वमधोमलात्। पक्वापक्वान् रोगहेतून् बहिः प्रक्षाल्य पातयेत्। कोष्ठगुदादागलान्तं गलान्तं क्षालयेत् भृशम्। आभ्यां विशुद्धकोष्ठो यः सर्वाणापानयोर्गतिम्। सूक्ष्मां देहसञ्चरितां लूतिकागतिवत्सुधीः वेत्तीयिकासमां चित्ते कोष्ठान्तः परिसर्पतोः। नाड़ीसञ्चारविज्ञानमनयोः सकलं यथा। जानाति साधकः शुद्धो नाडीसंस्थानसंविदम्। (एवं धौत्यामपि नाभ्यूर्ध्वमङ्गं ज्ञेयम्) "महाचक्रमादौ विरुध्यात् सम्यग् भजेद्वज्रसुद्रामयो खेचरीं च। ततो वारिपानं प्रकुर्यात् सुधांशोः सुधां साधयेयां प्रयागे सुचिह्ने। विना ग्रन्थिभेदं विना चक्रभेदं विना ब्रह्मरन्ध्रप्रवेशं जितस्य। खगस्यात्मना कार्यसिद्धिं विनास्ते न सिद्धिर्न योगो न शून्यत्वलाभः" हठप०।

आसनफलम् "संप्राप्तबीजभावो यमनियमाभ्यामयं योगः। प्राणायामासनकैरङ्कुरवान् साधकस्य भवेत्। स्यादासने स्थैर्यमरोगिताङ्गे सुलाघवं दुःखसुखोष्णशीतैः। द्वन्द्वैर्जितेऽखिलमभूयते नाऽवन्ते समापत्तिरतो यमाभ्याम्। साधनत्रयमिदं मरुज्जये प्रोदितं प्रमितजल्पिरिष्टदा। शक्तिचालमथ साधनद्वयम् नाभिवायुधृतिनाडिचालनम्"। नियमेन यमैर्विशाणि रोगाः प्रविनश्यन्ति समंयतस्य पीठैः। चिरकालपदान्तरा असाध्याः यमिनः साधुजितासनस्य पुंसः" हठप०।(यमाभ्यां यमनियमाभ्याम्)

कुक्कुटासनम् "संस्थाप्य पद्मासनमत्र सम्यक् करौ तु जानूरुयुगान्तरे दृढम्। निवेश्य संस्थाप्य तले धरायां व्योमस्थ उक्तं स्थिति कुक्कुटासनम्" हठप०।

उत्तानकूर्मकम् "कुक्कुटासनबन्धस्थो दोर्भ्यां संबध्य कन्धरे। भवेत् कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकम्" हठप्र०।

धनुरासनम् "पादाङ्गुष्ठौ पाणियुग्मेन धृत्वा कर्णावध्याकर्षयेत् स्वस्य यत्नात्। कुर्यात्तापाकर्षणं प्रोक्तमेतद्धनुरुग्नं दोर्बलिष्ठाङ्गिशुद्धौ" हठप०।

मत्स्येन्द्रासनम् "वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जान्वोर्बहिर्वेष्टितवामदोष्णा। प्रगृह्य तिष्ठेत् परिवर्तिताङ्गो मत्स्येन्द्रनाम्नोदितमासनं स्यात्। मत्स्येन्द्रपीठे जठरं प्रदीप्तं प्रचण्डरुग्मण्डलखण्डनाय। अभ्यासतः कुण्डलिनी प्रबोधं दत्ते स्थिरत्वं हि ददाति पुंसाम्" हठप०।