मानं चित्तं प्राणाश्चैते दृढपरिचितायां स्वात्मतत्त्वे धार्यन्ते इत्येवं चित्तविकारप्राणक्षयौ प्रकृतेऽभिप्रेतौ" हठप्र०।

अभ्यासक्रमः "प्रथमे दिवसे कार्यं कुम्भकानां चतुष्टयम्। प्रत्येकं दशसंख्याकं द्वितीये षड्भिः षड्। विंशतिं च तृतीयेऽह्नि षड्वृद्ध्या दिने दिने" योगदीपिका।

प्राणायामफलं हठयोगे गोरक्षनाथः। "द्वाराणां नवकं निरुध्य मरुतं पीत्वामृतं धारितं पीत्वाकाशमपानवह्निसहितं गत्वा ससुखासितम्। आत्मध्यानयुतो ज्ञानेन विधिना विन्यस्य मूर्ध्नि ध्रुवं यावत्तिष्ठति तावदेव महताऽसङ्गेन संयुज्यते"।

प्राणायामप्रकारः "प्राणायामं ततः कुर्यात्स्थिरं सत्त्वलघ्वाधिया। यथा सुषुम्णानाड्यामला: शीघ्रं प्रवान्ति च। बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत्। धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत्। प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः। विधिवत् कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत्। येन त्यजेत् तेन पूर्यं धारयेत्तु निरोधतः। रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैः पवनवेगतः। प्राणं चेदिडया पिबेत्स्वियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत् पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बध्वा त्यजेदन्यया। सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना विम्बद्वयं ध्यायतां शुद्धा नाड्यगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः। प्रातर्मध्यं दिने सायमर्द्धरात्रे च कुम्भकान्। शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत्। रुद्ध्वापि च षाड्गुणैः पवनं कुम्भ वर्द्धितुष्टमन्तरगम्। त्यज पिङ्गलया शनकैः शनकैः दशभिर्दशभिर्दशभिर्द्विधिकैः। अधमे जायते स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे। उत्तमे तु प्राणो वहे पद्मासने हठे। ततोऽधिकतराभ्यासाद् भवतः स्वेदकम्पनौ। ततोऽधिकतराभ्यासाद् दार्दुरी जायते ध्रुवम्। यथेव दर्दुरो गच्छत्युत्प्लुत्य भूतले। पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले। अल्पेन श्रमलाभेन शनैरभ्यसमाचरेत्। दृढता लघुता चापि तेन तस्य जायते। अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम्। ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृक् नियमाग्रहः। यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद् वश्यः शनैः शनैः। तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम्। प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्। अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः। हिक्का कासश्च श्वासः शिरःकर्णाक्षिवेदनाः। भवन्ति विविधाश्चान्याः पवनस्य प्रकोपतः। युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तञ्च पूरयेत्। हठप्रदीपिकायाम्। प्राणायामाभ्यासक्रमम् "एवमासनमभ्यस्तो योगीन्द्रो विगतश्रमः। अभ्यसेन्नाड्यशुद्धिं च सद्गुरूपदिष्टक्रियाम्" हठयो०। "क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत्। क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः। न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते। प्राणायामैरेव सर्वे प्रयुञ्जन्ति मनीषिणः। प्राणायामैस्तु केषाञ्चिदन्यत् कर्म न सम्मतम्। षट्कर्मयोगमाप्नोति पवनाभ्यासतत्परः। अमूर्खस्याल्पसिद्धिस्तस्मात्पवनमभ्यसेत्। ब्रह्मादयोऽपि क्लिश्यन्तः पवनाभ्यासतत्परः। सर्वसिद्धिं गताः सर्वे तस्मात् पवनमभ्यसेत्। यावद्वायुः सदेहे तावत् चिन्ता निराकुला। यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः। विधिवत् प्राणसंयामैर्नाड़ीचक्रे विशोधिते। सुषुम्णा वदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः। सुषुम्णे मध्यसञ्चारे मनः स्थैर्यं प्रजायते। यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी। तत्सिद्धये विधानज्ञाश्चित्रान् कुर्वन्ति कुम्भकान्। विचित्रकुम्भकाभ्यासाद् विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात्। सूर्यभेदनसञ्ज्ञायी तथा शीतकरः शीतली। भस्त्रिका भ्रमरी मूर्च्छा केवलाष्टकुम्भकाः। पूरकान्ते तु कर्त्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः। कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्त्तव्योड्डीयानकः। अधस्तात कुञ्चनेनैव कण्ठसङ्कोचने कृते। मध्यपश्चिमतानेन स्यात् प्राणो मध्यनाड्गः। अपानमूर्द्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयेत्। योनी जराविनिर्मुक्तो षोडशो वयसा भवेत्" हठप्र०।

सूर्यभेदनम् "अथासनं सुखादेव बद्ध्वा सुष्ठु समुन्नतः। दक्षनाड्या समाकृष्य बहिस्थं पवनं शनैः। आकेशादं नखाग्रं च निरोधावधि कुम्भकम्। ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत् पवनं पुनः। कपालशोधनं वातदोषघ्नं देहनाशनम्। पुनः पुनरिदं कुर्यात् सूर्यभेदनमुत्तमम्" हठ०।

उज्जायी "मुखं संयम्य नाड्याभ्यामाकण्ठात् पवनं शनैः। यथा लगति कण्ठान्तं हृदयावधिकर्षणम्। पूर्ववत् कुम्भकं कृत्वा रेचयेदिडया ततः। श्लेष्मदोषहरं कण्ठे टाकाग्निविवर्द्धनम्। नाड़ीजलोदरधातुगतदोषविनाशनम्। गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जायाख्यं च कुम्भकम्" हठप्र०।

अथ शीतकारः "कुम्भं कृत्वा यथा पूर्वं शनैर्नासापुटैर्वहेत्। एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः।