यथा "सिद्धे ऽस्मिन् नासिकाग्रे क्षणहततनुरुक्कृत्रवान् साधकः स्याद् भ्रूमध्यं च क्रमेणाकलयति सततभ्यासतः खेचरीषु । दिव्यां दृष्टिं च धत्ते जनयति यमिनो योगविघ्नप्रसिद्धिं मूर्ध्नस्याभ्रोरुहे वै पवनहृदयोरक्रमेणानुलोम्यम्" प्रकारान्तरं यथा "प्रातः समुत्थाय सुखासने गतः समभ्यसेत् त्राटकमेव एव । प्रसार्य्य दृष्टिं ननु लक्ष्यमीक्षेत् सुसूक्ष्मं तत् रहसीतचित्तः । अभ्यासतोऽस्मात् स्थिरतां समन्ततः समीरनेत्रे इति लक्ष्यदीक्षा । विधाय किञ्चित् समये विलोचने संसृज्य पश्चात् झटिति प्रसार्य । पश्येत् परोनिशमेकधीः खं पश्येत्तु यावत् पुरतोऽर्कबिम्बम् । समभ्यसेत्तावदिमां क्रियां चेत् सुनिर्मला दृष्टिरनेन वै स्यात्" हठप्र० ।

नौलीकर्म तच्च द्विविधं बाह्यमान्तरं च तत्र बाह्यं यथा "सव्यापसव्यं खलु नाभिकाभिर्व्यावर्त्य वेगैः कृतदोर्युगः कौ । कृत्वा भ्रमं ध्वंसक आनतांसस्तुन्दस्यनाकोत्थितिमेवमीहेत" हठप्र० । "अमन्दामन्दवेगेन तुन्दं सव्यापसव्ययोः । गतया भ्रामयेदेष नौलीयोगः प्रचक्ष्यते । मन्दाग्निसन्दीपनपाचकाग्निसन्धानमानन्दकरी सदैव । अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रियाऽसौ जयतीह नौली" हठप्र० । आभ्यन्तरशुक्रं हठरत्नावल्यां यथा "दृढ्यावर्त्य वेगेन तथा पिङ्गलया पुनः । उभाभ्यां भ्रामयेदेषा हठान्तरा कीर्त्तिता मया" ।

कपालभाती "लोहकारस्य भस्त्रावत् कुर्यात् सव्यापसव्यतः । कपालभाती विख्याता कफामयविशोधिनी" हठप्र० । "भस्त्रोहकारधमनीव च संप्रपूर्य्यैकं नासिकापुटमरं सुविरेचयच्च । योगी द्वितीयमिति भस्त्रिकयेव शश्वत् सव्यापसव्यपरिचालनमत्र कार्य्यम्" हठप्र० ।

चक्रीकर्म "सुस्निग्धं मसृणेन वा सुहविषा मध्याङ्गुलीयुग्मकं सार्द्धं लून-खं प्रसार्य्य शनकैः वायुं हृदन्तो क्रियात् । ऊर्ध्वं सर्वमिहाभितोऽस्य नलकाद्यं भ्रामयेदन्तरं यावत् पायुविकाश उद्भवति संप्रोक्तेति चक्री बुधैः । कृत्वेति चक्रीविधिमादरेण प्रक्षालयेत्तद्विषयं ततो दृढम् । आमादिदोषान्तमिति प्रकुर्यात् यथा गुदाद्यं स्यात्विशुद्धं भवेत् । तथाङ्गुलीनां त्रिचतुःक्रमेण संभ्रामयेत् पायुविकाशनाधाय । नलान्त्रगाढ़ाहृतिदुर्मलान्तःस्यान्मूलचक्रस्य विकाशनं च हठप्र० । "पायुचक्रं प्रसार्य्याङ्गुल्यौ भ्रामयेत् भृशम् । यावद् गुदविकाशः स्यात् चक्रीकर्म निगद्यते । मूलव्याधिगुल्मरोगा नश्यन्त्यत्र न संशयः । मलशुद्धिदीपनं च जायते चक्रिकर्मणि" हठरत्नावली ।

गजिकर्म "दृग्गतपटार्थानुद्दमेदेव नित्यं पवनगमनमार्गात्कण्ठनालप्रवेशात् । क्रमपरिचयवशो वायुमार्गो भवेद् गजकरणमितीव प्राहुरार्याहठज्ञाः । (अपानवायोरूर्द्ध्वकरणात् । पवनोर्द्ध्वकरणेनवा । पाश्चात्कर्षणेन यद्वाञ्छितं वस्तु तदुद्दमेत् । कण्ठनालप्रवेशात् । कण्ठे नालस्य प्रवेश एव कण्ठनालस्य प्रवेशस्तस्मात् । तदा क्रमपरिचयक्रमेण वस्तुपरिचयः स्यादित्यर्थः) हठप्र० । "प्राक् स्थित्वोत्कटविष्टर समतनुर्नौत्यानलोत्थापनं कृत्वाऽपानमनूर्ध्वमीरणपथा गल्यां विधायोद्दमेत् । यत् प्राग्भक्षितमन्नपानमथ वा नालप्रवेशाद्बले तत् पश्चाद्गजितं वमेदनुविधिः प्रोक्तो हठज्ञैरिह । आसने गोरुखे स्थित्वा कृत्वा भूमौ करौ दृढम् । नम्र ऊर्ध्वं वायुकृष्टिं नालादुत्थाप्य चाचरेत् । वक्त्राग्रमेवं विहितं दोषाभ्यंतरसंयुतः । एवं गजकरणयुक्ता मञ्चितोद्दमनक्रियेति" । वायुकृष्टिम् अपानेन सह प्राणस्य प्रकामसमूर्ध्वाकर्षणम् । नालोत्थानसमकालं कुर्यादिति भावः । अस्यार्थः उत्कटे आसने स्थित्वा बाहुयुगलं बद्धमुष्टि जानुद्वयोपरि सव्यापसव्यानुसन्धाधोमुखः आनमकटिपृष्ठ आस्थिताङ्गीनालोत्थानं कृत्वाऽनु पश्चाद्वायुमूर्ध्वं विधाय सादरवेगैरगितमुद्दमेत् । यदि कदाचित्तोर्ध्वमगित याति तदोत्थायानमकटिपृष्ठो जानुद्वयं तिष्ठन् दोर्भ्यां धृत्वा प्राग्वदुद्दमेत्" हठप्र० ।

शङ्खप्रक्षालनम् "नाथ पुटेन सलिलं परिपीय वक्त्रमार्गेण तद्बहिरहो कलयेत् सुधीरः । पीत्वैककेन पुटकेन च नाभिकाया अन्येन वारि शनकैर्बहिरुद्दमेद्वा । शङ्खप्रक्षालनमिदं कफपित्तहरं परम्" हठप्र० ।

वायुसाधनम् "इदानीं क्रमेणाहानार्थं कर्त्तव्यं वायुसाधनम् । येन संसारचक्रेऽस्मिन् रोगहीनो भवेद् ध्रुवम्" । शिवसंहिता "राजदन्तयुगलान्तमसृगन् संन्धाय रसनां तदन्तिके हिक (काक) चञ्चुपुटमारुतं पिबेत् प्राणसंयमनमेतदुत्तमम्" । "जिह्वां कृत्वाऽनाकुलस्तालुमूले दन्तैर्दन्तान् गाढमापीड्य सद्यः । मन्दं मन्दं यः पिबद् गन्धवाहं सोऽसौ पूतः साधकस्तत्त्वदर्शी" त्रिपुरा-