सारसमुच्चये। एतदभ्यासप्रकारः "मक्षिकाखदर्भौ काकं विधाय पूरयेत् तथा। श्रवणं कुम्भयेत्पश्चाद्रेचयेत् काकचञ्चुकम्" कुम्भकपद्धतिः। "द्विक(काक)चञ्चुदानेन वायुं परिपूर्यातु निरोधयेद्धि वायुम्। रसनामुपरि प्रोतं विधायामृतधारां पिबतीह यः सुखी यः। यस्तं रेचयेद् प्राणः स्वहृदयेन कृता शीतलो काकचञ्चुख्य एषः। मरुद्दृन्दयोगप्रवीणोऽस्य मर्त्यो भवेदेव संसाधनात् सुक्षिभाग् द्राक्" कुम्भकपद्धतिः। आसने स्थिरीभूते प्राणायामं कुर्यात् तत्प्रकारः प्राणायामशब्दे ४५१९ पृ० उक्तप्रायः अधिकमत्रोच्यते।

"मात्राप्रमाणयुक्तात् प्राणायामोऽयमीरितः। सेव्यः प्राणापानावूर्ध्वमधः संरुध्य यत्नेन। प्राणायामे पद्मपीठे स्वस्याङ्गुलेनाटौ संरुध्येन्दुनाड्याम्। वायुं नाडिद्वाक् यनैर्नातियुक्त्या व्याप्तकोष्ठं पूरयेत् कोष्ठान्ते। यथा स्वशक्त्या क्षणं धारयित्वा नाड्या ततः पिङ्गलया विरेचयेत्। निरोधहीनं विपरीतमध्यं हृदास्थिरेणाभ्यसनं सुनिश्चरेत्। येन स्वस्थेत् तेन निरोधहीनं कृत्वा पुरान्येन विरेचयेत् शनैः। यान्त्येवमभ्यासरतस्य पुंसः स्थितिं स्वकस्मे चलचित्तसत्त्वः। यथाशक्त्या क्रमेण स्वाङ्गं पूरयेदुदरं शनैः। यथाशक्त्याकृत पश्चाद्रेचयेदविरोधतः"। हठयोगे "प्राणं चेड़िकया पिबेत्प्रियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्। पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेदन्यया। सव्यां चन्द्रमसोरनेन विधिनाऽभ्यासं समातन्वतां शुद्धा नाड़िगणा भवन्ति यमिनां षण्मासमात्रादूर्ध्वतः" हठस०।

"तत्र भूतिशुद्धिप्राणायामं कृत्वा तदनन्तरमभ्यासार्थमुक्तसंख्यासहितकुम्भकयथाशक्तिप्रणवजपध्यानाभ्यां सार्द्धमाकण्ठकुक्षिस्थ मेढ्रोपस्थातकपातकसहितपापपुरुषनिराकरणद्वारा मनोवहनाड़ीगतमानसकामक्रोधादिमलशुद्धये यथोक्तसंख्यैकान्तरेणापूर्वं विधायात्र शारीरनाड़ीमलशुद्धिः षण्मासं विधेया" हठस०। समातनविद्वान्ते "निरालम्बमनाभूत्वा प्राणायामं समभ्यसेत्। शनैश्च गतपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत्। प्रातःसायञ्च मध्याह्ने अर्द्धरात्रौ विशेषतः। यामसप्तकं यदा पूर्णं भवेदभ्यासयोगतः। एकवारं प्रकुर्वीत तदा योगोन्द्रजृम्भणम्। षड्भिर्मासैश्च शतैकञ्च प्राणायामाच्च निश्चयः। 'चक्रमध्ये ध्यानरत्नैव शुद्धा नाड़ीगणास्तथा। ततो हृद्विक्रमेणैव प्रणवेन च धीरधीः। गच्छ्राणे शुद्धिदा कार्या सूक्ष्मसौ चातिशोभना। ततो नाड़िगणः शुध्येत् वरं भवति सत्यम्। चन्द्रं पिबति सूर्यं च सूर्यं चन्द्रमसा पिबेत्। स्वयं हि कायाभावेन जीवेदा चन्द्रतारकम्"। तदङ्गाचमनञ्च सर्वागमविद्वान्ते "चतुरस्रं द्विहस्तञ्च उत्तुङ्गं चतुरङ्गुलम्। चेलोर्ध्वदण्डं चमादि चासनं सर्वसौख्यदम्"।

नाड़ीशुद्धेस्तदङ्गता "नाड़ीविशुद्ध्यासिरामलो यदा तदा समर्थोऽनिलधारणे चिरम्। स्यात् कोष्ठगस्तस्यमलोपकर्षमत्रयेऽग्निरिद्धः क्व तनौ रजां जनिः। विद्यापानादजपन्यिं भित्त्वाधो सर्पताऽग्निना। सुनेस्तदा प्राणयुगाद्धृत्यात्तेऽनाहतध्वनिः। नाड़ीमध्यमलक्षयेऽल्पगवनं मूत्रं विड़स्तैमनः पुंसः स्वल्पमरोगता न क्षमयो वाक्या न चर्मोरतिः। दुर्लेश्यानिलपित्तशान्तिरमलः कायो भवेत् सुन्दरस्तावत्कालमयं कुमाजनियमयाह भजेत्प्रमुक्तः। योगाराम्भाद्यङ्गमुक्तं हि नाड़ीशुद्धिर्देहे शीर्षवाद्यं यथाङ्गे। यावत् सिद्धेर्न हठाङ्गं न तस्यं तावद्योगः साधकस्य व्यलीकः। नाड़ीविशुद्धिर्भवतो जयः स्यात् जितेऽनिले याति मनः स्वयं क्षयम्। क्षीणे मनस्तस्मितेहिकार्यं ज्ञानप्रकाशः स्वतएति निर्मले। पूते लिधानाड़िविशुद्धितः कादारम्भवाले हठसिद्धिचिह्नम्। क्रमेण कम्पादिजिताऽनिलात्कृत्यं हि वर्मोत्तरमभ्युदेति। सगर्भकायामविनिर्गतांडा सुनिस्तदारम्भ सदेति सिद्धिभूः। सन्नाड़िशुद्धेः परिणाम एवः संख्याप्यते सद्गुरुणा विना नो" हठस०।

प्राणायामस्य लक्षणं मार्कण्डेयपु० "शृणुष्व च महीपाल प्राणायामस्य लक्षणम्। शुद्धतस्य यदा योगं यादृग्विहितमासनम्। पद्मं सिद्धासनं वापि तथा स्वस्तिकमासनम्। आसीनो योगी युञ्जीत कृत्वा च प्रणवं हृदि। समाः समासनो भूत्वा संहृत्य चरणावुभौ। संहताभ्यस्तथैवोरू एकं स्वस्य चायतः। संयम्यस्याविकारं स्वेन्द्रियाणामवलोकनम्। इत्थं योगी यताहारः प्राणायामपरायणः"। "यथा तोयाधिगस्तोयं यन्त्रनालादिभिः शनैः। आपिबेयुस्तथा वायुं पिबेद्योगी नितन्द्रमः। मृदुत्वं सेव्यमानास्तु सिद्धाद्धृत्कुञ्जरा। यथा यान्ति तथा प्राणो वश्यो भवति योगिनः। विश्वासतां यथेच्छातो नागं नयति कृष्णिए। तथैव योगी स्वकन्दं प्राणं नयति शोधितम्। यथा हि बाधितः सिंहो मृगान् हन्ति न मानवान्। तद्वन्निरुद्धः पवनः किल्बिषं न क्षयां तनुम्। तस्माद्युक्तं यदा