योगो प्राणायामपरो भवेत् इति योगचन्द्रिकायाम्। "प्राणायामाद्वरः प्रोक्तः कर्मादिभिरनादृते। चत्वारिंशत् मध्याह्ने सन्ध्यायां विंशतिर्भवेत्। अर्द्धरात्रे विंशतिः स्यादेवं प्राणविनिग्रहः" इति। "दक्षया वायुमाकृष्य परपित्वादरस्थितम्। मनेः षोडशमात्राभिरकारं मन संचरेत्। पूरितं धारयेत् पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया। उकारमूर्त्तिमत्रापि कुम्भकम् प्रणवं जपेत्। यावद् वा जायते तावद्धारयन् जपमाचरेत्। पूरितं रेचयेत् पश्चात् मकारेणानिलं बुधः। मनेः पिङ्गलया विप! हानिमनु मात्रया पुनः। प्राणायामो भवेदेव ततश्चैनं समभ्यसेत्। प्रस्वेदजनको वस्तु प्राणायामेषु षोडशः। कम्पनं मध्यमं विद्यादुत्थानं चोत्तमं तथा। पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्तमसम्भवः। उत्तमे तु समुत्पन्ने प्राणायामे सुखी भवेत्। प्राणो जयति तेनैव देहस्थानस्तथोऽधिकः। देहस्थोत्तिष्ठते तेन लताकुम्भपरिग्रहः"। योगशास्त्रे। "वरेचपूरैरनिलस्य कुम्भैः सर्वेषु नाडीषु विशोधितासु। अनाहतान्तो बहुभिः प्रकारैर्वन्दः प्रवर्त्तते यदा नित्यः" इति। "चलिते मनाहते प्राणनादे लक्ष्ये मनः स्थिरम्। निर्भयं साधकः कुम्भरेचकाभ्यासमाचरेत्। ध्यायेन्मूले कर्णिकान्तः कुण्डलीकृतपन्नगम्। नादासंक्रमणं ध्यानं शिवध्याने क्रमात्। मूर्त्तिध्यानानन्दपीने नादानन्दे प्रलीयते। यथा यथा मनः शुद्धं लीयते ध्यानमात्रयोः। तथा तथा वायुजयं सिद्धिकृत् कुम्भ एधते। अहोरात्रमिति ध्यात्वा दाक्षमानसुर्विः। दृढ़ भ्यसपरः शीघ्रं योगसिद्धिमवाप्नुयात्। यावत्स्यूयते नादस्तावच्चित्तमिदं चलम्। नादे लीनं मनो ध्याने विना यत्नं हि युज्यते। खेटी-दृङ्मोटनाद्याः स्युः संयान्ति साधके। सपादघटिकार्द्धं स्यात् कस्यो जल्पनमेव च। आनन्दः स्यात् सदाभ्यासादात्मे कुम्भकाग्निना। शुष्के नाडीजले दग्धे कुण्डलीकरे जठराग्निना। सुषुम्नास्थितपद्मोदे पृथ्यग्रन्थिविलयोद्भवे। उपाने जर्द्धं क्रमशः प्राणेनाकृष्यते यदा। सूर्यारपृथिवीमेदेऽपाने जाग्रतमो भवम्। अर्थं ततोऽपि भाकृष्टावपानस्याधराकृष्टम्। चलिते मिरालम्बं मरुतुनवदस्थ्ये। तदामनोत्य मनसः वायोर्विलयलक्षणम्। पतन् खलनसिद्धाद्याः स्थितिचक्रविभेदने। कुम्भमाचाभ्यासमभिं कुर्यात् योऽपामभाहतम्। यद्वत्कुम्भ चलजुष्पुष्टपाकविधिवत्। यथा। पुष्टवंशालरमतसुषुम्नाद्वारस्थले पटम्। त्रिकोणं दहनस्थानं तदधः स्थितिरित्यसौ। अभ्यासेन जितायामं प्राणेनोर्द्धमुदीर्यते। पूर्वनाड़ं निरालम्बं प्रतीचीपथमुत्तमम्। समवाहेन सुमतिर्नेतुं स्थितिसुस्थानरे। स्थित्वारमेदभ्यसनं कुर्यात् यद्गुरुचोदितम्। विधिपद्मप्रभेदेन सर्वो चारम्भविद्यः। तावत्कालं साधकस्य योगोक्तनियमग्रहः। स्वाधिष्ठानं विभिद्योर्द्ध्वं-मणाभः प्रगतः स्वयम्। तिर्यग्गमनेन प्राणेन निरालम्बस्य अर्द्धनः। अधः स्थितः सम्भवति त्रिकोणं वह्निमण्डलम्। ध्यातो भस्मेव दहनो दहास्थासो सुनेर्हि सः। क्रमेण टीप्तो भवति सुषुम्णास्थमलं स्फुटि। कुण्डलीं तापयत्येष चालितां प्राणवायुना। उत्कर्षप्राणायामेन शक्तिचालेन चालयताम्। ततः परिचयावस्थाग्रन्थि-बोधकरी भवेत्। टीप्तोनलोऽपानजाद्यं गिरं दहति वैजनम्। प्रणायामरथे जाद्यं दग्धे ऽर्द्धे कुण्डलो भवाः। प्राणाग्निः स तदा सत्वप्रकाशक उपाधिकः। तदा योगाग्निना दग्धा देहो योगिवरस्य हि। न दह्यते योगिदेहो देवैरपि महाबलः। रक्षाकृपलदा योगि देहः स्यादजरामरः। सुषुम्णाचक्रभेदया प्राणा-पानौ समेयदा। तदा केवलकुम्भः स्यात्सुमेरुस्त्रैलोक्य सिद्धिकृत्। अलूना रुधिरं वह्नेनाहार्द्धवेद्ध ध्रुवम्। ब्रह्मग्रन्थौ तथा भेदे सततभ्यासयोगतः। तदा मद्यः पुष्करादयानदाः शुष्यन्ति पुद्गले क्रदाबाः सुतृषिपाशाद्या सर्वे नश्यन्ति योगिनः"। हठप्र०

प्राणायामभावमानम् "अथ प्रणायमेतेषां रहस्यमपि कथ्यते चतुरष्टद्वादशभिः क्रमादाटद्वाः प्रकीर्त्तयः। ततः पञ्चदशोन्मानपलैरष्टादशोन्मितः। परंततश्चतुर्विंशत्पलीमेतैरुदीरितः। निसर्गादुद्वादशगुणाः प्रत्याहारस्ततः परम्" हठप्र०।

निसर्गप्राणायामकालः कुम्भकपञ्चतो "पञ्चगुर्वक्षरैर्युक्तः कालः प्रकीर्त्तितो हि यः। निसर्गतः कुम्भकोऽयमतोऽर्द्धं रेचकः स्मृतः। अर्द्धः पूरक एवं स्यात् मात्राकुम्भविशारदैः। पञ्चविंशतिभिः प्रोक्तः पलैर्द्वादशमात्रिकः"। अयमेव नाडीशोधनोऽभ्यासप्राणायामः। "पञ्चाशद्धर्द्धतीयस्तु सपादोद्वाधिकोन्मितः। तृतीय इति निर्दिष्टो दनात्रेयमतं यथा"। तदयं संक्षेपः "कनिष्ठे प्राणायामे एकस्मिन् कालमानं चत्वारि पलानि भवन्ति तद् द्वादशप्राणायामे सर्वकालमानं ४८ पलानि अथो प्रथम द्वादः खेट