— पश्चिमतानासनम् "प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दोर्भ्यां च पादद्वितयं गृहीत्वा। जानूपरि न्यस्तललाटदेशोऽभ्यसेदिदं पश्चिमतानमाहुः। इति पश्चिमतानमासनाख्यं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति। उदयं जठराग्नेरस्य कुर्यात् उदरे कार्शमरोगतां च पुंसाम्" हठप्र०।

मयूरासनम् "धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परे स्थापितनाभिपार्श्वः। उच्चासने दण्डवदुत्थितस्य मयूरमेतत् प्रवदन्ति पीठम्। हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादीनभिभवति च दोषानासनं वै मयूरम्। बहुकदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं जनयति जठराग्निं जारयेत् कालकूटम्" हठप्र०।

शवासनम् "उत्तानशववद्भूमौ शयनं तु शवासनम्। शवासनं श्रान्तिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम्" हठप्र०।

सिंहासनम् "गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याःपार्श्वयोः क्षिपेत्। दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके। हस्तौ तु जानुनोः स्थाप्य स्वाङ्गुलीः संप्रसार्य च। व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रे न्यस्तलोचनः। सिंहासनं भवेदेतत् पूजितं योगिभिः सदा। बन्धत्रयस्य सन्धानं कुरुते चासनोत्तमम्" हठप्र०।

भद्रासनम् आसनशब्दे दृष्टव्यः दृश्यम् तत्फलम् "भद्रं कफक्लेशसमीरहारि" हठप्र०।

कूर्मासनम् "गुल्फद्वयेनापरिपीड्य पायुं जानुद्वयं भूमितले निधाय। कूर्मासनं स्यादिति योगिवर्यैरयोतिवाता सवहारि योक्तम्" हठप्र०।

कुक्कुटासनम् "स्थित्वा समं धरणितले जानुबाह्वोरन्तरे प्रयोः स्वकूर्परकौ विधाय। बाहोर्द्वयोपरितलद्वयमुन्नतं तद्धत्तमं कुक्कुटगोक्षुरकस्य कुर्यादुपरि प्रकामम्। उत्तान एव चिबुकं हृदयेऽर्पयित्वा कुर्वन् समीरणनिरोधनमेकचित्तः। कार्ये उदोदर उदेति च भूरिदाहोऽधोवायुर्निःसृतिरुदेति तदा क्रमेण। संमोचनीयमिदमासनमाशु धीभिर्मन्दं विनाशयति घोरतरज्वरार्त्तिम्। सन्दीपने हुतवहस्य च वल्लरीति संज्ञं प्रभुक्तपरिपाचनमासनं स्यात्" हठप्र०।

वृश्चिकासनम् "धरामवष्टभ्य करद्वयेनोरः पार्श्वयोः स्थापितकूर्परः। दण्डीव पुच्छप्रतिमाङ्घ्रिपाणी धृत्वाऽस्य शीर्षे चिबुकं विधाय। यत्नेति सन्निश्चित साधकस्तत् विधाय वृश्चिकसंज्ञमासनम्" हठप्र०।

मूलबन्धासनम् "वामाङ्घ्रिपार्ष्ण्या तु तदङ्कमेणुं दानमालम्ब्य भूरि विधीय साधकः। अक्षं विधायाग्रपदं तदङ्कमो ऽधो दक्षपादं कृतवामजानुनि। विन्यस्य बद्धा गलकेऽतुजालन्धरं समं स्थापितसर्वगात्रः। मङ्गाग्रतस्याग्रुरनन्यचेता भ्रूमध्यदृग् दोर्युगसंधृतोरुः। इदं मूलबन्धासनं योगसिद्धिप्रदं दीपनं जाठराग्नेरतीव। ध्रुवं शक्तिसन्दीपनं मूत्रवर्चोऽनिद्रौषधक्षयामयानां विनाशि। समवाहनमाशु मारुतस्य विदधात्यूर्ध्वगतिं जयं च सिद्धीः। विहिते किल विष्टरेऽत्र पायौ सहती वह्निशिखा सदोपयाति। भुजगी परिजागराद्यवस्था विबुधैरूर्ध्वगतिस्त्वपानवायोः" हठप्र०।

गोमुखासनम् "सव्ये कृत्वा दक्षगुल्फं तु पूर्वं पार्श्वे यत्र स्थाप्यते सन्निवेश्य। दत्त्वा वामं गुल्फकं पृष्ठपार्श्वे तत् पीठं स्यात् गोमुखं गोमुखाभम्। अपानसिद्धिं विदधाति मूलबन्धाच्चिरन्त्येव भगन्दरार्शः। धौत्वाच्च नीलेवितनीति सिद्धिं सुसाधकस्यासनमेतदग्र्यम्" हठप्र०।

कुक्किटासनम् "किञ्चित् तिर्यक् साम्यमास्थाय जानुमूर्ध्वं धृत्वा संपरावर्त्तितेन। कृत्वा मूले पादमाधाय तिष्ठेदेतत् पीठं कुक्किटं वह्निकारि" हठप्र०।

पार्श्वोपधानासनम् "समानभूमौ शयनं विधायोत्तानौ करौ पार्श्वयुगान्तराले। पृष्ठे मिथः साधु निबध्य यत्र पार्श्वोपधानासनमुक्तमुत्तमैः" हठप्र०।

उत्कटासनम् "युग्मा स्फिचोः स्वीयत जङ्घाजानुयुग्मासने पादतलद्वयोपरि। स्फिग्भ्यां मनागुत्कटकं धरित्रीसंस्पृश्य पीठं स्मृतमुत्कटाख्यम्" हठप्र०।

पद्मासनम् "वामोरुपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा दक्षोरुपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम्। अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेदेतद्व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते" हठप्र०।

प्राणायामाङ्गपद्मासनम् "उत्तानौ चरणौ विधाय विधिवत् सक्थिस्थितौ योगिनि उत्तानौ करौ विधाय च मिथो जङ्घे समालम्ब्य च। नासाग्रे दृशमाविधाय चिबुकं वक्षःस्थले स्थापितं यत्नात् मूले साधु सरत्नयाऽभिकलयेदेतत् सरोजस्य सत्। अपानसत्याप्य मनैः स्वशक्तितः प्राणं समालम्ब्य च कुम्भकं चरेत्। धृत्वा यथ शक्त्युत्तरेऽथ शनैर्वायुं गदृढं कृतमम्बुजासनम्। समस्तदोषज्वरदाहमोहपित्तामयघ्नं सकलं सुखावहम्। प्रायः यमोऽस्मिंश्चरति सुखेन सुमेरुहस्तानविधौ वरोऽत्र" हठप्र०।

करसंपुटपद्मासनम् "कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा तु पद्मासनम् गाढं वक्षसि संविधाय चिबुकं ध्यानस्थ