ष्ठानामिकाङ्गुष्ठैर्यन्नासापुटधारणम्। प्राणायामः स विज्ञेयस्तर्ज्जनीमध्यमे विना"। प्राणायामो द्विविधः सगर्भो निगर्भश्च। तथा च "सगर्भो मन्त्रजापेन निगर्भो मात्रया भवेत्"। मात्रा च "वामजानुनि तद्धस्तभ्रामणं यावता भवेत्। कालेन मात्रा सा ज्ञेया मुनिभिर्वेदपारगैः"। तत्र च मूलमन्त्रस्य वीजस्य प्रणवस्य वा षोडशवारादिजपेन वामनासापुटादिना वायुपूरकादिकं कुर्य्यात्। तथा च कालीहृदये "प्राणायामत्रयं कुर्य्यात् मूलेन प्रणवेन वा। अथ वा मन्त्रबीजेन यथोक्तविधिना सुधीः"। यथा तस्य षोडशवारजपेन वायुं रेचयेत्। तस्य चतुःषष्टिवारजपेन वायुं कुम्भयेत्। तस्य द्वात्रिंशद्वारजपेन वायुं रेचयेत्। पुनर्दक्षिणेनापूर्य्य उभाभ्यां कुम्भयित्वा वामेन रेचयेत्। पुनर्वामेनापूर्य्य उभाभ्यां कुम्भयित्वा दक्षिणेन रेचयेत्। त्रिपुरासारसमुच्चये "विपरीतमतो विदधीत बुधः पुनरेव वा तद्विपरीतमिति"। यौगिके पुनर्मात्रानियमः। तथा च गौतमीये "मन्त्रप्राणायामः प्रोक्तो यौगिकं कथयामि ते। पूरयेद्वामया विद्वान् मात्राषोड़शसंख्यया" इत्यादि। यद्वा चतुःषोड़शाष्टवारजपेन पूरकादिकं कुर्य्यात्। तथा च तन्त्रान्तरे "पूरयेत् षोड़शभिर्वायुं धारयेत्तु चतुर्गुणैः। रेचयेत् कुम्भकार्द्धेन अशक्त्या तत्तुरीयकम्। तदशक्तौ तत्तुर्थमेव प्राणस्य संयमः। अस्य नित्यतामाह "प्राणायामं विना मन्त्रपूजने न हि योग्यता" सन्ध्याङ्गप्राणायामस्वरूपफलादिकं ब्राह्मणसर्वस्वे दर्शितं यथा तत्राग्निपुराणे "गायत्रीं प्रति ब्रह्मवाक्यम् "कुर्व्वन्तोऽपीह पापानि ये त्वां ध्यायन्ति पावनि!। उभे सन्ध्ये न तेषां हि विद्यते तु विपातकम्। त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामेन यो द्विजः। वर्त्तते न स लिप्येत पातकैरुपपातकैः"। वृहद्विष्णुः "प्राणायामान् द्विजः कुर्य्यात् सर्व्वपापापनुत्तये। दह्यन्ते सर्व्वपापानि प्राणायामैर्द्विजस्य तु"। विष्णुधर्म्मोत्तराग्निपुराणयोः "सर्व्वदोषहरः प्रोक्तः प्राणायामो द्विजन्मनाम्। ततस्त्वभ्यधिकं नास्ति पापप्रशमकारणम्"। अत्रिः "कर्म्मणा मनसा वाचा यक्ता पापं कृतञ्च यत्। आसीनः पश्चिमां सन्ध्यां प्राणायामैर्व्यपोहति"। अग्निपु० "प्राणायामत्रयं कृत्वा प्राणायामैस्त्रिभिर्निशि। अहोरात्रकृतात् पापान्मुच्यते नात्र संशयः"। वशिष्ठः "प्राणायामान् धारयेत् त्रीन् यथाविधि सुयन्त्रितः। अहोरात्रकृतं पापं तत्क्षणादेव नश्यति"। वृद्धापस्तम्बः "पूर्व्वोक्तेषु चैतेषु तथान्येष्वपि सर्व्वशः। प्राणायामास्त्रयोऽभ्यस्ताः सूर्य्यस्योदयनं प्रति। जायन्ते तद्विनाशाय तमसामिव भास्करः। सूर्य्यस्योदयनं प्राप्य निर्म्मला धूतकल्मषाः। भवन्ति भास्कराकारा विधूमा इव पावकाः"। योगियाज्ञवल्क्यः "यदह्ना कुरुते पापं कर्म्मणा मनसापि वा। त्रिकालसन्ध्याचरणात् प्राणायामैर्व्यपोहति"। वृहस्पतिः "प्राणायामैर्दहेद्दोषान् मनोवाग्देहसम्भवान्"। प्राणायामानुवृत्तौ बौधायनः "एतदाद्यं तपः श्रेष्ठमेतद्धर्म्मस्य लक्षणम्। सर्व्वदोषोपघातार्थमेतदेव विशिष्यते"। अत्रिवशिष्ठौ "आवर्त्तयेत् सदा युक्तः प्राणायामान् पुनःपुनः। आकेशाग्रान्नखाग्राच्च तपस्तप्यत उत्तमम्"। विष्णुधर्म्मोत्तराग्निपुराणयोः "आकेशाग्रान्नखाग्राच्च तपस्तप्येत् सुदारुणम्। आत्मानं शोधयत्येव प्राणायामः पुनःपुनः। दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः। तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्। प्राणायामैर्दहेद्दोषान् प्राणायामः परं तपः"। वृहद्यमः "यथा हि शैलधातूनां धमतां धम्यते रजः। इन्द्रियाणां तथा दोषान् प्राणायामैश्च निर्द्दहेत्"। वृहस्पतिः "धम्यमानं यथा ज्योतिर्धातूनां दह्यते मलम्। तथेन्द्रियकृतो दोषः प्राणायामेन दह्यते"। योगियाज्ञवल्क्यः "यथा पर्व्वतधातूनां दोषान् दहति पावकः। एवमन्तर्गतस्यैनः प्राणायामेन दह्यते"। अत्रिवशिष्ठौ "निरोधाज्जायते वायुर्व्वायोरग्निः प्रजायते। अग्नेरापो व्यजायन्त तैरन्तः शुध्यते त्रिभिः"। विष्णुधर्म्मोत्तराग्निपुराणयोः "निरोधाज्जायते वायुस्तस्मादग्निस्ततो जलम्। त्रिभिः शरीरं सकलं प्राणायामैर्विशुध्यति"। योगियाज्ञवल्क्यः "तथा निरोधसंयोगात् देवतात्वर्थचिन्तनात्। अग्नेर्वायोरपां योगादात्मा शुध्यति वै त्रिभिः"। मनुः "प्राणायामा ब्राह्मणस्य त्रयोऽपि विधिवत् कृताः। व्याहृतिप्रणवैर्युक्ता विज्ञेयं परमं तपः" विष्णुधर्म्मोत्तरमग्निपुराणञ्च "प्राणसंधारणं मासं कुशाग्रेणाम्बुबिन्दुना। यः कुर्य्यात्तथा राजन्! प्राणायामश्च तत्समः"। वृहद्विष्णुः "सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह। त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते। गायत्रीं शिरसा सार्द्धं जपेद्व्याहृतिपूर्व्विकाम्। प्रतिप्रणवसंयुक्तां त्रिरयं प्राणसंयमः"। योगियाज्ञवल्क्यः "भूर्भुवः स्वर्म्महर्जनस्तपः सत्यं तथैव च। प्रत्योङ्कारसमायुक्तं तत्सवितुर्वरेण्यम्।