ओमापोज्योतिरित्येतच्छिरः पश्चात् प्रयोजयेत् । एवं मन्त्रप्रयोगस्तु प्राणायामविधाने । त्रिरावर्त्तनयोगेन प्राणायामस्तु शब्दितः” । योगियाज्ञवल्क्यः “षोडशाक्षरकं ब्रह्म गायत्र्याश्च शिरः स्मृतम् । आपोज्योतिरित्येष मन्त्रो यस्तु प्रकीर्त्यते । तस्य प्रजापतिरृषिर्यजुश्छन्दस्तु विना । ब्रह्माग्निवायुसूर्य्याश्च देवताः समुदाहृताः । प्राणस्यायमने चैव विनियोग उदाहृतः । गायत्रीं शिरसा सार्द्धमेवं श्रुतिनिदर्शनम् । प्रणवव्याहृतियुतां गायत्रीं शिरसा सह । त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते । आदानं रोधसंसर्गं वायोस्त्रिस्त्रिः समभ्यसेत् । ब्रह्माणं केशवं शम्भुं ध्यायेदेताननुक्रमात् । रक्तं प्रजापतिं ध्यायेत् विष्णुं नीलोत्पलप्रभम् । शङ्करं त्र्यम्बकं श्वेतं ध्यायन्मुच्येत बन्धनात् । पूरके ब्रह्मसायुज्यं कुम्भके ब्रह्मणोऽन्तिकम् । रेचकेनाद्वितीयन्तु प्राप्नुयादैश्वरं पदम्” अथ प्राणायामविधिः तत्र व्यासपद्यम् “आदौ छन्द ऋषिदेवताविनियोगाद्विरूप्यते “गायत्रीं शिरसा सार्द्धं सप्तव्याहृतिपूर्विकाम् । प्राणायामेन त्रिरावर्त्तयेत् ततः शनैः प्रश्वसेच्च प्राणायामैर्दग्धदोषोऽयं यत् श्रेयः तत् सकलं भवति” । व्यासः “गायत्र्युष्णिगनुष्टुप् च बृहती पङ्क्तिरेव च । त्रिष्टुप् च जगती चेति छन्दांस्याहुरनुक्रमात् । अग्निवाय्वर्कवरुणा बृहस्पतिश्शतक्रतुः । विश्वेदेवाः व्याहृतीनां दैवतानि यथाक्रमम् । विनियोगः समस्तानां प्राणायामे महर्षिभिः” । योगियाज्ञवल्क्यः “व्याहृतीनाञ्च सर्व्वासामृषिश्चैव प्रजापतिः । सप्त छन्दांसि प्रोक्तानि छादनानि तु सर्व्वशः । गायत्र्युष्णिगनुष्टुप् च बृहती त्रिष्टुबेव च । पङ्क्तिश्च जगती चैव सप्त छन्दांसि तानि वै । अग्निवायुस्तथादित्यो बृहस्पत्याप एव च । इन्द्रश्च विश्वदेवाश्च देवताः समुदाहृताः । समाम्नातेषु नित्येषु प्रायश्चित्तेषु सर्व्वदा । प्राणायामप्रयोगे च विनियोग उदाहृतः” । बृहस्पतिः “बद्धासनं नियम्यासून् कृत्वा ब्रह्मादिकं तथा । संनिमीलितदृङ्मौनी प्राणायामं समभ्यसेत्” । विष्णुधर्म्मोत्तरे “सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह । त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते । आदानं रोधमुत्सर्गं मनसा त्रिः समभ्यसेत् । ब्रह्माणं केशवं शम्भुं ध्यायन्मुच्येत बन्धनात् । रक्तं पितामहं ध्यायेद्विष्णुं नीलोत्पलप्रभम् । श्वेतं त्र्यम्बकञ्चैव संसारार्णवतारणम्” । योगियाज्ञवल्क्यः “बाह्यस्थितं नासपुटेन वायुमाकृष्य तेनैव शनैः समन्ततः । नाड्यश्च सर्व्वाः प्रतिपूरयेयुः स पूरको नाम महान्निरोधः । न रेचकोनैव च पूरको वा नासाग्रचारी स्थित एव वायुः । सुनिश्चलं धारयति क्रमेण कुम्भाख्यमेतं प्रवदन्ति तज्ज्ञाः । निष्क्रम्य नासाविवरादशेषं प्राणं बहिः शून्यमिवानिलेन । निरुध्य संतिष्ठति चोर्द्ध्ववायुः स रेचको नाम महान्निरोधः । नासिकयाऽऽकृष्ट उच्छ्वासो ध्मातः पूरक उच्यते । कुम्भको निश्चलनिश्वासो रिच्यमानस्तु रेचकः” । योगियाज्ञवल्क्यः “प्राणेनाप्यपयानेन वेगवायुं समुत्सृजेत् । येन शत्रूनधस्यांश्च निश्वासेन च चालयेत् । शनैर्नासापुटे वायुमुत्सृजेन्न तु वेगतः” । यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि” पात० सू० तस्य योगाङ्गतोक्ता । तस्य च योगाङ्गप्राणायामस्य लक्षणादिः पात० सू० भा० विवरणेषूक्तं यथा “तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः” सू० । “सत्यासनजये बाह्यस्य वायोराचमनं श्वासः । कोष्ठ्यस्य वायोर्निःसारणं प्रश्वासः, तयोर्गतिविच्छेद उभयाभावः प्राणायामः” भा० । स तु “बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः” सू० । “यत्र प्रश्वासपूर्व्वको गत्यभावः स बाह्यः यत्र श्वासपूर्व्वको गत्यभावः स आभ्यन्तरः तृतीयस्तम्भवृत्तिर्यत्रोभयाभावः सकृत्प्रयत्नाद् भवति यथा तप्ते न्यस्तमुपले जलं सर्व्वतः सङ्कोचमापद्यते । तथा द्वयोर्युगपद्गत्यभाव इति त्रयोऽप्येते देशेन परिदृष्टाः इयानस्य विषयो देश इति । कालेन परिदृष्टाः क्षणानामियत्तावधारणेनावच्छिन्ना इत्यर्थः । सङ्ख्याभिः परिदृष्टाः, एतावद्भिः श्वासप्रश्वासैः प्रथम उद्घातस्तद्वन्निगृहीतस्यैतावद्भिः द्वितीय उद्घातः एवं तृतीयः एवं मृदुरेवं मध्य एवं तीव्र इति सङ्ख्यापरिदृष्टः स खल्वयमेवमभ्यस्तो दीर्घसूक्ष्मः” भा० “बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः” सू० । “देशकालसङ्ख्याभिर्बाह्यविषयः परिदृष्ट आक्षिप्तः तथाभ्यन्तरविषयः परिदृष्ट आक्षिप्तः उभयथा दीर्घसूक्ष्मः तत्पूर्व्वको भूमिजयात् क्रमेणोभयोर्गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायामः । तृतीयस्तु विषयानालोचितो गत्यभावः सकृदारब्ध एव देशकालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मश्चतुर्थस्तु श्वासप्रश्वासयोर्विषयावधारणात् क्रमेण भूमिजयादुभयाक्षेपपूर्व्वको गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायामः इत्ययं विशेष इति” भा० । “ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्” सू० । “प्राणायामानभ्यस्यतोऽस्य