“যখন তুমি সিজদা করো তোমার হাতের তালু মাটিতে রাখো এবং উভয় কনুই উচু করে রাখো”।

বারা রাদিয়াল্লাহু আনহু হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি
ওয়া সাল্লাম বলেছেন: “যখন তুমি সিজদা করো তোমার হাতের তালু মাটিতে রাখো এবং উভয়
কনুই উচু করে রাখো”।
[সহীহ] [ইমাম মুসলিম এটি বর্ণনা করেছেন]

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সালাতে সিজদার সময় হাতের অবস্থান স্পষ্ট করেছেন। তা হল দুই হাতের তালুকে হাতের আঙ্গুলগুলো মিলিয়ে কিবলার দিকে করে মাটিতে রাখবে, যেখানে দুই কনুই - হাত ও বাহুর জয়েন্ট- মাটির স্পর্শ হতে উপরে থাকবে এবং দুই পাশ থেকে দূরে থাকবে।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/10927