তোমরা সিজদায় মধ্যপন্থা অবলম্বন করো। তোমাদের কেউ যেন তার বাহুদ্বয় কুকুরের ন্যায় বিছিয়ে না রাখে।

আনাস ইবন মালিক রাদিয়াল্লাহু ‘আনহু থেকে মারফু‘ হিসেবে বর্ণিত, “তোমরা সিজদায় মধ্যপন্থা অবলম্বন করো। তোমাদের কেউ যেন তার বাহুদ্বয় কুকুরের ন্যায় বিছিয়ে না রাখে।”
[সহীহ] [মুত্তাফাকুন ‘আলাইহি (বুখারী ও মুসলিম)।]

নবী সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম সিজদায় মধ্যপন্থা অবলম্বন করতে নির্দেশ দিয়েছেন। অর্থাৎ মুসল্লী সিজদায় সুন্দর আকৃতিতে হবে। সে তার দু‘হাতের তালু যমীনের উপর রাখবে, দু’বাহু আগলা করবে এবং বাহুদ্বয়কে দু’পার্শ্ব থেকে দূরে রাখবে। কেননা এ অবস্থা হলো উৎসাহ-উদ্দীপনার ও মনোযোগী হওয়ার আলামত যা সালাতে মুসল্লীদের থেকে কাম্য। এ ছাড়াও এ সুন্দর অবস্থার কারণে সিজদার সমস্ত অঙ্গগুলো তার ইবাদতের অংশ গ্রহণ করতে সক্ষম হয়। আর সিজদায় বাহুদ্বয় বিছিয়ে রাখতে নিষেধ করা হয়েছে। কেননা এটি অলসতা ও বিরক্তির প্রমাণ। এতে রয়েছে কুকুরের সাথে সাদৃশ্য। আর তা এমন একটি সাদৃস্য শোভাযোগ্য নয়।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/3111