Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, bi otpočinjao namaz tekbirom i učenjem: 'El-Hamdu lillahi Rabbil-alemin/Hvala Allahu, Gospodaru svjetova.' Kada bi išao na ruku', ne bi previše dizao glavu niti bi je previše spuštao, nego između toga.

Prenosi se da je Aiša, radijallahu anha, kazala: "Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, bi otpočinjao namaz tekbirom i učenjem: 'El-Hamdu lillahi Rabbil-alemin/Hvala Allahu, Gospodaru svjetova.' Kada bi išao na ruku', ne bi previše dizao glavu niti bi je previše spuštao, nego između toga. Kada bi se podigao s ruku'a, ne bi išao na sedždu dok se u potpunosti ne bi ispravio. Kada bi se digao sa prve sedžde, ne bi išao na drugu dok ne bi u potpunosti uspravno sjeo. Nakon svaka dva re kata učio je Et-Tehijjatu. Kada bi sjedao, ispružio bi lijevu nogu, a podvio desnu. Zabranjivao je sjedenje na petama (kao što sjedi) šejtan i pružanje podlaktica po zemlji (na sedždi) kao što ih pružaju zvjeri. Namaz bi završavao selamom."

[Vjerodostojan] [Hadis bilježi imam Muslim]

Prenosi se da je Aiša, radijallahu anha, opisivala namaz Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, prenoseći tako sunnet i dostavljajući znanje. On bi otpočinjao namaz tekbirom, izgovarajući riječi Allahu ekber (Allah je najveći). Zatim bi učenje počinjao riječima: El-Hamdu lillahi Rabbil-alemin/Hvala Allahu, Gospodaru svjetova. Kada bi išao na ruku' (pregibanje u namazu), ne bi previše ni dizao glavu niti bi je previše spuštao, nego između toga. Kada bi se podigao s ruku'a, ne bi išao na sedždu dok se u potpunosti ne bi ispravio. A kada bi se digao sa (prve) sedžde, ne bi išao na drugu dok ne bi u potpunosti uspravno sjeo. Nakon svaka dva rekata učio je Et-Tehijjatu lillahi ves-salavatu... Kada bi sjedao, ispružio bi lijevu nogu, i na nju bi sjeo, a podvio bi desnu. Zabranjivao je sjedenje na petama kao što sjedi šejtan, na način da se stopala ispruže i da se sjedne između njih, a također je zabranjivao i pružanje podlaktica po zemlji (na sedždi) kao što ih pružaju zvjeri. Kao što je namaz počinjao veličanjem Allaha završavao bi ga selamom na prisutne meleke i klanjače, a onda na ostale dobre Allahove robove, prve i potonje. Klanjač bi trebao da obrati pažnju na ovu općenitost u svojoj dovi.

http://www.sunnah.global/hadeeth/bs/show/5216