رسول الله صلی الله علیه وسلم نماز را با تکبیر و قرائت را با «الحَمْدُ لله ربِّ العَالمین» آغاز می نمود و هنگامی که رکوع می کرد نه سرش را بالا می گرفت و نه پایین؛ بلکه تعادل را در این بین رعایت می نمود.

از عایشه رضی الله عنها روایت است که می گوید: رسول الله صلی الله علیه وسلم نماز را با تکبیر و قرائت را با «الحَمْدُ لله ربِّ العَالمین» آغاز می نمود و هنگامی که رکوع می کرد نه سرش را بالا می گرفت و نه پایین؛ بلکه تعادل را در این بین رعایت می نمود. و چون سرش را از رکوع بلند می کرد، تا راست نمی ایستاد، به سجده نمی رفت. و زمانی که سرش را از سجده ی اول بر می داشت تا راست نمی نشست، دوباره به سجده نمی رفت. و بعد از هر دو رکعت، تشهد می خواند و پای چپش را فرش و پای راستش را نصب می کرد. و از نشستن شیطان منع فرمود. همچنین از اینکه انسان مانند حیوان درنده ساعدهایش را روی زمین فرش نماید، منع نمود و نمازش را با سلام گفتن به پایان می رساند.

[صحیح است] [به روایت مسلم]

عایشه رضی الله عنها با این حدیث مبارک، نماز رسول الله صلی الله علیه وسلم را توصیف می نماید و اینگونه به نشر سنت و تبلیغ علم می پردازد و بیان می دارد که ایشان نمازش را با تکبیر تحریمه شروع می کرد و «الله اکبر» می گفت. و قرائت را با سوره فاتحه که ابتدای آن «الحمد لله رب العالمین» است آغاز می کرد. و چون بعد از قیام، رکوع می کرد، نه سرش را بالا می گرفت و نه پایین؛ بلکه تعادل را رعایت می نمود. و هنگام برخاستن از رکوع، قبل از اینکه به سجده برود، راست می ایستاد. و زمانی که سرش را از سجده ی اول بر می داشت تا راست نمی نشست، دوباره به سجده نمی رفت. و بعد از هر دو رکعت، نشسته و «التحیات لله والصلوات الخ» را می خواند. و پای چپش را فرش می کرد و بر آن می نشست و پای راستش را نصب می کرد. و از اینکه نمازگزار همچون شیطان بنشیند نهی نمود، به این صورت که پاهایش را بر زمین فرش نماید طوری که روی پاهایش به سمت زمین باشد و بر نشیمنگاهش بنشیند یا پاهایش را نصب کند و باسنش را از میان آنها بر زمین بگذارد. همچنین از اینکه انسان مانند حیوان درنده ساعدهایش را روی زمین فرش نماید، منع نمود. و در پایان همچون آغاز کردن نماز با تعظیم الله و تکبیر او، آن را با سلام بر ملائکه و نمازگزارانی به پایان برد که حاضر هستند و همچنین سلام کردن بر اولین و آخرین بندگان نیک و صالح الله؛ بنابراین شایسته ی نمازگزار است که این عمومیت را در دعایش در نظر داشته باشد.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/10906