Prosternez-vous convenablement et n’étalez vos avant-bras comme le fait le chien.

Anas ibn Mâlik (qu’Allah l’agrée) relate que le Prophète (sur lui la paix et le salut) a dit : « Prosternez-vous convenablement et n’étalez vos avant-bras comme le fait le chien ».
[Authentique] [Rapporté par Al-Bukhârî et Muslim]

Le Prophète (sur lui la paix et le salut) a ordonné que l’on se prosterne de manière correcte, que le fidèle ait une belle allure lors de la prosternation, de sorte que ses mains soient posées par terre et que ses bras soient levés et éloignés de ses flancs. Dans cette position il montre la vivacité et la ferveur qui sont toutes les deux demandées pendant la prière. Aussi, en adoptant cette position, il permet à tous les membres sur lesquels il doit se prosterner de prendre part activement à cette adoration. Il a été interdit que les bras soient posés et allongés par terre car c'est une marque de paresse et de lassitude. De plus, cela ferait ressembler le prieur au chien, ce qui n’est pas convenable.

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