Il Profeta - che Allah conceda in suo favore la preghiera e la salute - ogni notte, quando si ritirava nel proprio giaciglio, soleva riunire entrambi i palmi, soffiarvi e poi recitarvi: {Qul huw-Allahu ÀÎhad} (Di’: «Allah, Egli è Unico»), {Qul à‘ūḏu bi-Rabbi-l-falaq} (Di’: “Mi rifugio nel Signore dell'Aurora»), {Qul à‘ūḏu bi-Rabbi-n-nās} (Di’: «Mi rifugio nel Signore delle genti»)

Si tramanda da ‘Ā’išah - che Allah Si compiaccia di lei - che: "Il Profeta - che Allah conceda in suo favore la preghiera e la salute - ogni notte, quando si ritirava nel proprio giaciglio, soleva riunire entrambi i palmi, soffiarvi e poi recitarvi: {Qul huw-Allahu ÀÎhad} (Di’: «Allah, Egli è Unico»), {Qul à‘ūḏu bi-Rabbi-l-falaq} (Di’: “Mi rifugio nel Signore dell'Aurora»), {Qul à‘ūḏu bi-Rabbi-n-nās} (Di’: «Mi rifugio nel Signore delle genti»), dopodiché le passava sul corpo fin dove arrivava, cominciando dalla testa, poi il volto e poi la parte anteriore del proprio corpo; faceva ciò tre volte".

[Autentico (ṣaÎīÎh)] [Riferito da Al-Buḳāryʿ]

Era consuetudine del Messaggero di Allah - che Allah conceda in suo favore la preghiera e la salute - quando si coricava, unire le sue mani e sollevarle, come il supplicante. Poi vi soffiava delicatamente con un poco di saliva e recitava le tre suwar: {Qul huw-Allahu ÀÎhad} (Di’: «Allah, Egli è Unico»), {Qul à‘ūḏu bi-Rabbi-l-falaq} (Di’: “Mi rifugio nel Signore dell'Aurora»), {Qul à‘ūḏu bi-Rabbi-n-nās} (Di’: «Mi rifugio nel Signore delle genti»). Successivamente strofinava coi palmi quel che riusciva a raggiungere del proprio corpo, iniziando dalla testa, il viso e la parte anteriore del corpo. Ripeteva quest'azione tre volte.

http://www.sunnah.global/hadeeth/it/show/65060