Ik ben opgedragen te buigen op zeven vooraanstaande plaatsen

Van Ibn Abbas (moge Allah tevreden zijn met hen) van de profeet (vrede zij met hem) zei: Ik ben opgedragen te buigen op zeven vooraanstaande plaatsen: Het voorhoofd, en hij wees met zijn hand naar zijn neus, de handen, de knieën, de uiteinden van de voeten, en zonder het kledingstuk en het haar te kreukelen.
[Authentiek] [Overeengekomen tussen al-Boekhari en Moeslim]

De profeet (vrede zij met hem) heeft duidelijk gemaakt dat Allah hem heeft opgedragen om tijdens het gebed te buigen op zeven delen van het lichaam, namelijk: Allereerst: Het voorhoofd, dat wil zeggen, het gedeelte van het gezicht boven de neus en de ogen, Hij (vrede zij met hem) wees met zijn hand naar zijn neus om te verduidelijken dat het voorhoofd en de neus één van de zeven delen zijn, en om te benadrukken dat degene die zich buigt de grond met zijn neus raakt. Het tweede en derde deel: De handen. Het vierde en vijfde deel: De knieën. Het zesde en zevende deel: de Tenen . En hij heeft ons bevolen om onze kleding niet strak om ons lichaam te binden of onze kledingstukken op elkaar te leggen tijdens het buigen op de grond, om de aarde te ontzien. In plaats daarvan laten we ze vrij vallen tot ze de grond raken en zo samen met de ledematen neerkomen.

http://www.sunnah.global/hadeeth/nl/show/10925