Segundo Aicha - que Allah esteja satisfeito com ela - relatou que o mensageiro de Allah - que a paz e bençãos de Allah estejam sobre ele -, ao se deitar, recitava a surata Al-Falaq (a Alvorada) e a surata An-Nas (dos Humanos), e soprava as palmas das mãos, e então as passava por todo o corpo.

Ā'ishah (que Allah esteja satisfeito com ela) relatou: Sempre que o Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam com ele) ia para a cama, ele soprava em suas mãos, recitava o Mu'awwidhāt (Sūrat al- Ikhlās, Sūrat al-Falaq e Sūrat An-Nās), e então passava as mãos sobre seu corpo. Em outra narração: “Sempre que o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam com ele) ia para a cama todas as noites, ele juntava as mãos, soprava nelas e recitava Sūrat al-Ikhlās, Sūrat al-Falaq, e Sūrat An-Nās. Ele então passaria as mãos sobre o máximo de seu corpo que pudesse alcançar, começando pela cabeça, rosto e a frente de seu corpo. Ele fazia isso três vezes. ”

[Autêntico] [Relatado por Bukhari]

Ā’ishah, a Mãe dos Crentes, e a esposa de nosso Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam com ele) neste mundo e no Além, nos relatou este nobre ato de Sunnah. Ela nos disse que todas as noites, quando o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam com ele) ia para a cama, ele soprava nas mãos suavemente, sem cuspir, e recitava nelas Sūrat al-Ikhlās, Sūrat al-Falaq, e Sūrat An-Nās. Como o Hadīth não indica claramente o que deve ser feito primeiro, pode-se soprar primeiro e depois recitar, ou recitar primeiro e depois soprar. Em seguida, ele passava as mãos sobre o máximo de seu corpo que pudesse alcançar, começando pela cabeça, rosto e parte da frente de seu corpo. Ele fazia tudo isso três vezes.

http://www.sunnah.global/hadeeth/pt/show/5879