Мне велено совершать земной поклон (опираясь) на семь частей (тела)

От Ибн ‘Аббаса (да будет доволен Аллах им и его отцом) передаётся, что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Мне велено совершать земной поклон (опираясь) на семь частей (тела): лоб, — и он указал рукой на нос, — руки, колени и кончики пальцев ног и не подбирать одежду и волосы».

[Достоверный хадис] [Привели Аль-Бухари и Муслим]

Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) разъяснил, что Аллах повелел ему во время молитвы совершать суджуд (земной поклон) на семь частей тела, а именно: Первое: Лоб, который представляет собой часть лица над носом и глазами. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) указал рукой на свой нос, разъясняя, что лоб и нос являются единой частью и одной из семи частей тела, используемых при земном поклоне, и подчёркивая, что совершающий земной поклон касается носом земли. Второй и третьей частью тела являются кисти рук. Четвёртой и пятой — колени. Шестой и седьмой — пальцы ног. Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) повелел нам не собирать волосы или сворачивать одежду при земном поклоне, дабы сберечь её, а напротив, нужно отпускать её, чтобы она касалась земли вместе с остальными частями тела при земном поклоне.

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