Когда Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) ложился спать, он дул на руки и читал защитные суры, протирая руками тело

‘Аиша (да будет доволен ею Аллах) передаёт, что когда Пророк (мир ему и благословение Аллаха) ложился спать, он дул на руки и читал защитные суры, протирая руками тело. А в другой версии говорится, что Пророк (мир ему и благословение Аллаха), ложась спать, каждую ночь соединял ладони, слегка дул на них и читал суры «Скажи: Он — Аллах Единственный…» (сура 112), «Скажи: прошу защиты у Господа рассвета…» (сура 113) и «Скажи: прошу защиты у Господа людей…» (сура 114), а потом проводил руками по телу, по всем местам, до которых доставал, начиная от головы и лица и затем переходя к остальным частям тела. Проделывал он это три раза.

[Достоверный] [Передал аль-Бухари]

Мать верующих, жена нашего Пророка (мир ему и благословение Аллаха) в этом мире и в мире вечном, сообщила нам об этой благородной сунне Пророка (мир ему и благословение Аллаха): каждую ночь, ложась спать, Пророк (мир ему и благословение Аллаха) соединял ладони, затем слегка дул на них без слюны, и читал на них суры 112, 113 и 114. Можно сначала дуть, а потом читать, а можно поступать наоборот, и в этом не будет ничего страшного, потому что в хадисе не упомянут какой-то обязательный порядок. Затем он протирал руками те части тела, до которых доставал, начиная с лица и головы и продолжая проводить руками по остальным частям тела. Это чтение, дуновение и протирание он проделывал три раза.

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