Que el profeta —que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él—, al ir a la cama cada noche, solía juntar ambas manos, luego soplarlas y recitar en ellas las siguientes suras {Di, Él es Al-láh, la única divinidad}, {Di: me refugio en el Señor del rayar del alba} y {Di: me refugio en el Señor de los humanos}

De Aisha —que Al-láh esté complacido con ella—, que dijo: Que el profeta —que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él—, al ir a la cama cada noche, solía juntar ambas manos, luego soplarlas y recitar en ellas las siguientes suras {Di, Él es Al-láh, la única divinidad}, {Di: me refugio en el Señor del rayar del alba} y {Di: me refugio en el Señor de los humanos} luego pasaba sus manos sobre lo que alcanzaba de su cuerpo empezando desde la cabeza, repitiéndolo tres veces.
[Verídico (sahih)] [Registrado por Al-Bujari]

Era parte de la sunnah del Profeta —que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él— que, cuando se acostaba, juntaba las palmas de las manos y las levantaba como lo hace un suplicante, y las soplaba suavemente, junto con poca saliva. Mientras tanto, recitaba las tres Suras de al-Ikhlās, al-Falaq y an-Nās. Luego, pasaba con las palmas de las manos la mayor parte de su cuerpo que podía, comenzando por la cabeza, la cara y la parte frontal del cuerpo, repitiendo esto tres veces.

https://sunnah.global/hadeeth/es/show/65060