Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- memulai salat dengan takbiratul ihram dan memulai bacaan dengan "Alḥamdulillāhi Rabbil 'ālamīn". Ketika rukuk beliau tidak terlalu mengangkat kepala dan juga tidak terlalu menundukkannya, tetapi pertengahan antara keduanya.

Dari Aisyah -raḍiyallāhu 'anhā-, ia berkata, "Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- memulai salat dengan takbiratul ihram dan memulai bacaan dengan "Alḥamdulillāhi Rabbil 'ālamīn". Ketika rukuk beliau tidak terlalu mengangkat kepala dan juga tidak terlalu menundukkannya, tetapi pertengahan antara keduanya. Ketika beliau bangkit dari rukuk, beliau tidak langsung sujud sampai benar-benar berdiri tegak. Ketika mengangkat kepala dari sujud, beliau tidak langsung sujud lagi sampai duduk dengan sempurna. Di setiap dua rakaat beliau membaca tahiyyat sambil duduk iftirasy (menghamparkan punggung kaki kiri dan menegakkan telapak kaki kanan). Beliau melarang duduk model setan. Beliau juga melarang seseorang meletakkan kedua lengan di tanah seperti binatang buas. Dan beliau menutup salat dengan salam."
[Hadis sahih] [Diriwayatkan oleh Muslim]

Dalam hadis mulia ini, Aisyah -raḍiyallāhu 'anhā- menjelaskan cara salat Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- untuk menyebarkan sunah dan menyampaikan ilmu, bahwa Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- memulai salat dengan takbiratul ihram (mengucapkan: Allahu Akbar) dan memulai bacaannya dengan Al-Fātiḥah (yang diawali dengan "Alḥamdulillāhi Rabbil 'ālamīn"). Ketika rukuk beliau tidak terlalu mengangkat kepala dan juga tidak terlalu menundukkannya, tetapi posisi beliau adalah lurus. Ketika bangkit dari rukuk, maka beliau berdiri tegak sebelum sujud. Ketika mengangkat kepala dari sujud, beliau tidak langsung sujud lagi sampai benar- benar duduk sempurna. Di setiap dua rakaat beliau membaca: At-tahiyyātu lillāhi waṡ ṡalawātu waṭ ṭayyibātu... dan seterusnya. Ketika duduk, maka beliau duduk iftirasy (menghamparkan punggung telapak kaki kiri dan menegakkan telapak kaki kanan). Beliau melarang orang yang salat duduk model setan ketika salat, yaitu menghamparkan kedua punggung telapak kaki dan duduk di atas kedua tumitnya atau menegakkan kedua telapak kaki dan menempelkan pantat di lantai di antara kedua telapak kaki. Kedua model duduk ini dilarang. Beliau juga melarang seseorang yang salat meletakkan dan menempelkan kedua hastanya (lengan) di tanah saat sujud seperti binatang buas duduk. Sebagaimana halnya beliau membuka salat dengan pengagungan kepada Allah, maka beliau mengakhirinya dengan memohon keselamatan untuk malaikat dan orang-orang yang salat, kemudian untuk seluruh hamba Allah yang saleh, orang-orang yang telah mendahului dan yang akan datang. Orang yang salat hendaknya terus memperhatikan keumuman ini dalam

doanya.

http://sunnah.global/hadeeth/id/show/5216