O mensageiro de Allah - Que a paz e bençãos de Allah estejam sobre ele - iniciava a oração pronuciando o takbir (Allahu Akbar) e a leitura "al-hamdu lillah rabbil alamin" (surat al-fatiha), e quando ele inclinasse para a posição de ruku não erguia a sua cabeça e nem baixava muito, mantinha no meio entre as duas (posturas)

Segundo Aisha - Que Allah esteja satisfeito com ela - relatou: <>.
[Autêntico] [Relatado por Musslim]

Neste glorioso hadith, Aisha - Que Allah esteja satisfeito com ela - caracteriza a oração do profeta - Que a paz e bençãos de Allah estejam sobre ele - com intuito de expandir a sunnah e divulgar o conhecimento, que ele iniciava a oração com o takbirat al-ihram, dizendo: "Allahu Akbar". E iniciava a recitação lendo surat Al-Fátiha que começa com "al-hamdu lillah rabbil alamin". Quando ele inclinava para o ruku após a posição em pé, não erguia a cabeça e nem baixava muito, ele mantinha uma posição igual e recta. E quando ele levantava do rukú mantinha-se recto em pé antes de prostrar. Quando ele levantava a cabeça da prostração, não prostrava (novamente) até manter-se sentado. Depois de cada dois rakates ele sentava e recitava: "attahiyyatu lillah wa salawatu wa tayyibatu..." E quando ele sentava estendia seu pé esquerdo e sentava sobre ele e levantava o seu pé direito, e proibia durante a oração que o indivíduo sentasse como a posição do satanás, ao estender seus pés no chão e sentar sobre os tornozelos, assim como proibe durante a prostração que o indivíduo estenda seus braços como o animal. A ssim como inicia a oração engrandecendo Allah e exalatando-ó, finaliza pedindo paz para os presentes dentre os anjos e os oradores (muçulmanos), em seguida, para todos servos de Allah virtuosos, os primeiros e últimos (povos), então individuo que observa as orações deve apresentar essa generalidade em sua súplica.

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