

## كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال

19739 - إذا ركع أحدكم فليضع يديه على ركبتيه ثم يمكث حتى يطمئن كل عضو في مفاصله ثم يسبح ثلاث مرات فإنه يسبح في جسده مثل ذلك .  
( الديلمي عن أبي هريرة )