وما استقلت به قدمي أي جميع جسدي رب العالمين ويسن فيه وفي السجود سبحانك اللهم وبحمدك اللهم اغفر لي ولو اقتصر على التسبيح أو الذكر فالتسبيح أفضل وثلاث تسبيحات مع اللهم لك ركعت إلى آخره أفضل من زيادة التسبيح إلى إحدى عشرة ويكره الاقتصار على أقل الركوع والمبالغة في خفض الرأس عن الظهر فيه ويسن لذكر أن يجافي مرفقيه عن جنبيه وبطنه عن فخذيه في الركوع والسجود ولغيره أن يضم فيهما بعضه لبعض تنبيه يجب أن لا يقصد بالهوي للركوع غيره فلو هوي لسجود تلاوة فلما بلغ حد الركوع جعله ركوعا لم يكف بل يلزمه أن ينتصب ثم يركع كنظيره من الاعتدال والسجود والجلوس بين السجدتين ولو شك غير مأموم وهو ساجد هل ركع لزمه الانتصاب فورا ثم الركوع ولا يجوز له القيام راكعا و سادسها اعتدال ولو في نفل على المعتمد ويتحقق بعود بعد الركوع لبدء