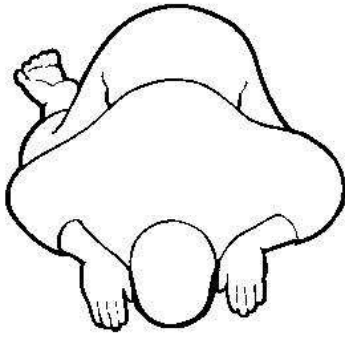


سجدے میں عورت زمین پر ہی بیٹھ جائیں اپنے پیروں پر نہ
 بیٹھے۔ دونوں پیروں کی طرف سے لٹکے ہوئے
 ہو۔ پھر بنا اٹھے بس اگے اس طرح جھکے کی پیٹ جائیوں سے
 مل جائیں۔ پورے جسم کو سمیٹ لیں۔



رکوع میں عورت بس اتنی جھوکیں گی ہاتھوں کو گھونٹوں پر رکھ
 لیں۔ بائیں کو جسم کے قریب رکھیں اور انگلیوں کو نہ زیادہ کھین
 نہ زیادہ ڈھیلا رکھیں۔

