

Высший разум. Лучшее

ОЛЬГА ПОЛЯЕВА
ВЛАДИМИР ПОЛЯЕВ

РУННЫЙ КРУГ
ШАМАНСКИЕ ТЕХНИКИ
ДЛЯ РАБОТЫ
С ЭНЕРГИЯМИ РУН

НОВЫЕ СМЫСЛЫ
ДРЕВНИХ СИМВОЛОВ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 133.4
ББК 86.411
П54

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Поляева, Ольга.

П54 Рунный круг. Шаманские техники для работы с энергиями рун. Новые смыслы древних символов / Ольга Поляева, Владимир Поляев. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 320 с. — (Высший разум. Лучшее).

ISBN 978-5-17-168361-0

Многие книги о рунах предлагают описание значений и редко дают глубокое понимание их силы. Однако руны могут открыть гораздо больше, если не просто знать их описание, а научиться понимать на уровне энергии, ведь в рунах записана сама история Вселенной!

Эта книга основана на 20-летнем опыте работы с рунами. Авторы не принимают одну-единственную трактовку рун, а используют разные системы, включая шаманские техники и древние традиции, что дает более глубокое понимание рунических энергий и возможность раскрыть их потенциал.

Здесь не будет сухой теории — вы узнаете, как руны действуют в реальной жизни. Прочитав книгу, вы научитесь использовать руны для защиты, взаимодействовать с Вселенной, распознавая ее закономерности и знаки, а также активировать энергии рун, чтобы они всегда были с вами.

**УДК 133.4
ББК 86.411**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-168361-0

© Поляева О., Поляев В.,
текст и иллюстрации, 2024
© Ана Награни,
иллюстрация на обложке, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	
ОТ РЕДАКТОРА	11
Как читать эту книгу	12
ОТ АВТОРОВ	17
ВВЕДЕНИЕ	21
ЧТО ТАКОЕ РУНЫ?	27
ПЕРВЫЙ АГТ	31
Руна Феху	32
Истории Феху	33
Сила Феху	34
Практика Феху	41
Как работают руны	42



Руна Уруз	50
Истории Уруз	50
Сила Уруз	51
Практика Уруз	56
Как узнать руны в теле	57
Руна Турисаз	63
Истории Турисаз	63
Сила Турисаз	64
Практика Турисаз	69
Как включить (активировать) руны	69
Руна Ансуз	74
Истории Ансуз	74
Сила Ансуз	75
Практика Ансуз	80
Как работает сознание	81
Руна Райдо	85
Истории Райдо	85
Сила Райдо	86
Практика Райдо	91
Центр сознания	92
Руна Кеназ	97
Истории Кеназ	98
Сила Кеназ	98
Практика Кеназ	102



Особенности мужского и женского сознания	105
Руна Гебо	110
Истории Гебо	110
Сила Гебо	111
Практики Гебо	115
Как договориться с сознанием	116
Руна Вуньо	120
Истории Вуньо	120
Сила Вуньо	121
Практика Вуньо	125
Как меняется сознание	126
Сила страха	130
ВТОРОЙ АТТ	135
Руна Хагалаз	136
Истории Хагалаз	136
Сила Хагалаз	138
Практика Хагалаз	142
Четыре правила работы с силой	143
Руна Наутиз	146
Истории Наутиз	147
Сила Наутиз	148
Практика Наутиз	152



Техника безопасности	153
Руна Иса	157
Истории Иса	158
Сила Иса	158
Практика Иса	162
Полезные техники	163
Руна Йер	168
Истории Йер	168
Сила Йер	169
Практика Йер	173
Личная сила	174
Руна Эйваз	177
Истории Эйваз	178
Сила Эйваз	179
Практика Эйваз	182
Северная традиция	182
Руна Перт	187
Истории Перт	187
Сила Перт	188
Практика Перт	190
Три способа познания рун	191
Руна Альгиз	196
Истории Альгиз	196
Сила Альгиз	197
Практика Альгиз	200



Как работают рунные ставы	201
Руна Соул	205
Истории Соул	206
Сила Соул	206
Практика Соул	209
Безупречность	210
Неорганические существа	213
ТРЕТИЙ АТТ	219
Руна Тейваз	221
Истории Тейваз	221
Сила Тейваз	222
Практика Тейваз	226
Мужской путь к силе	227
Руна Беркана	231
Истории Беркана	231
Сила Беркана	233
Практика Беркана	237
Женский путь к силе	237
Руна Эваз	242
Истории Эваз	242
Сила Эваз	243
Практика Эваз	247
Как рунами влиять на здоровье	248



Руна Манназ	255
Истории Манназ	255
Сила Манназ	255
Практика Манназ	258
Как использовать руны для сохранения здоровья	259
Руна Лагуз	264
Истории Лагуз	265
Сила Лагуз	265
Практика Лагуз	268
Как использовать руны для отношений	269
Руна Ингуз	274
Истории Ингуз	274
Сила Ингуз	275
Практика Ингуз	279
Как помогать другим людям	279
Руна Одал	285
Истории Одал	285
Сила Одал	286
Практика Одал	289
Полезные рунные практики	290
Руна Дагаз	295
Истории Дагаз	296



Сила Дагаз	297
Практика Дагаз	302
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	305
НАШИ КУРСЫ	
И ПРАКТИКИ	307



ВСТУПЛЕНИЕ ОТ РЕДАКТОРА

Руны — не просто инструмент для гаданий или древний исторический алфавит викингов. Это особая магическая система, которая складывалась на протяжении веков. Перед вами уникальный труд по рунам.

В книгах вы встретите разные теории развития рун, у каждого из авторов будет своя интерпретация и свое понимание предмета. Но ошибочно думать, что, заучив классический перевод рун и их историю, вы научитесь их понимать. Руны надо прочувствовать, их надо прожить. Об этом подробно рассказывают Ольга и Владимир Поляевы в своей книге. Им потребовалось более 20 лет, чтобы понять силу рун и принять их энергию как часть себя. И хотя авторы сами продолжают путь работы с рунами, ибо обучение не заканчивается никогда, они уже достигли мастерства и получили разрешение на то, чтобы учить других людей рунному искусству.

В этой книге есть те самые ответы о рунах, которые вы искали. Она расставит все по местам и позволит в полной мере понять, почему разрушительная энергия рун нам



во благо, а позитивная наоборот может давать жесткие уроки жизни.

Здесь вы узнаете, как руны работают на практике, а не в теории, поймете, какую глубину скрывает каждая буква этого магического алфавита. Читать книгу легко — у авторов простой и ясный стиль изложения. Она подойдет даже тем, кто только недавно почувствовал зов рун и готов отправиться в увлекательное путешествие к тайнам мироздания. Если это ваша первая книга по рунам, то поздравляю — вы на верном пути!

Как читать эту книгу

Обратите внимание, как изложен материал. Главный принцип, которым вы должны руководствоваться при чтении, — поэтапность. И это важно! Не стоит пользоваться книгой как справочником, к которому обращаетесь по мере возникновения вопросов. Структура издания отличается от большинства книг о рунах. Авторы предлагают другой способ передачи информации. Их задача — сделать так, чтобы она была полностью воспринята вашим сознанием и превратилась в навык. Текст построен таким образом, что вы чувствуете энергию рун через книгу. Само содержание создает портал в мощный поток сакрального знания. И двигаясь в потоке каждой главы, вы постепенно найдете ответы на свои вопросы, научитесь видеть и слышать знаки рун.

Помните, что руны — это столь древний инструмент, что энергия каждой преобразалась, вбирала в себя боль-



ше силы и в конечном итоге дошла до наших времен, чтобы поделиться своими знаниями. Именно поэтому авторы обращаются к рунам как к живым существам.

Как бы негативно ни писали про значения некоторых рун, как бы сильно мы ни боялись их влияния — все это потоки энергий, которые не являются негативом и позитивом в чистом виде. Они несут в себе жизнь и все ее оттенки. С их помощью каждый может понять и постичь великий замысел судьбы.

Раз эта книга оказалась в ваших руках, значит вы готовы. Готовы ко всему, что последует за познанием новых энергий и работы с ними. Если вы позволите рунам общаться с вами и захотите услышать их, то ваше сознание обязательно перевернется. Это может быть весьма неожиданный поворот в жизни, резкое прозрение, удивительное открытие и приход к полной гармонии. Все мы вольны соглашаться или отвергать информацию, которая приходит извне. Поэтому, даже если не все прочитанное отзовется у вас внутри, это не страшно. Задача книги — познакомить вас с рунами, пробудить сознание к действию, научить осознавать и чувствовать мир вокруг.

Поэтому желаю доброго пути в этом потоке энергий.

Найдите свою дорогу среди развилки и придите к понимаю себя.





*Тем, кто помог нам стать
такими, какие мы есть.*

*Руны ведут тех,
кто готов идти.*

