

Алина Гранкина

# СКАНДИНАВСКИЕ РУНЫ: ПЕРВАЯ ПРАКТИКА



ЯСНОСТЬ В ВАШЕЙ СИТУАЦИИ  
ЗА 10 МИНУТ БЕЗ МИСТИКИ И ПЕРЕГРУЗА

Берлин, 2026

# Содержание

Как работают руны

Как правильно задать вопрос

Универсальный расклад на прояснение ситуации

Примеры раскладов и их трактовок

Руны старшего футарка

Краткие значения рун

Продолжение взаимодействия

# Приветствую!

Я — Алина Гранкина, трансформационный коуч и рунолог. Я изучаю и использую скандинавские руны в жизни и работе с 2017 года, и за это время у меня накопилось много опыта, которым хочется делиться.



Я создала этот файл для тех, кто только начинает свой путь в мир скандинавских рун и хочет попробовать применить их в своей ситуации без лишних сложностей и путаницы.

Надеюсь, у вас все прекрасно получится и вы получите ответы на свои вопросы!

## Как работают руны

Представьте, что у вас есть инструмент, который позволяет **увидеть суть любой ситуации:**

- в чем ее причина,
- где блок или искажение,
- где взять ресурс,
- как это можно гармонизировать.

Руны работают именно так. Каждый символ — это не какое-то отдельное «значение». Это состояние, процесс или этап, через который проходит человек. Мне нравится смотреть на них с позиции архетипов (универсальных состояний, характерных для всех людей, вне зависимости от расы, страны или религии). То есть руны описывают не абстрактную философию, а реальные состояния, которые мы проживаем в том или ином виде.

**Для начала работы** можно использовать любые готовые наборы: на плашках (в идеале из натуральных материалов — деревянные, каменные и др.) или на бумаге в виде карточек. Если у вас такого набора нет, вы можете нарисовать 24 символа на плотном картоне и использовать их. Учтите только, что линии рун наносятся сверху вниз и от края в центр.

Как с помощью рун увидеть структуру происходящего:

1. Настройтесь на волнующую вас ситуацию.
2. Создайте намерение получить ответы с помощью рун.
3. Задайте вопрос (как это правильно сделать — дальше).
4. Вытяните по одному символу на каждую позицию расклада. Не глядя, следуя внутреннему ощущению.
5. Прочитайте значения выпавших рун и соотнесите их с тем, что у вас происходит.

Это не магия. Это система, которая помогает вытащить на поверхность то, что вы уже, скорее всего, чувствуете, но не можете сформулировать.

### Важно:

Вы можете вытянуть руну в прямом положении или в перевернутом, “вверх ногами”. Перевернутое положение есть у большинства символов, за исключением 8 рун. Не стоит его пугаться. Это не значит, что “все плохо”, это просто подсвечивает, что в ситуации есть искажение и показывает в чем именно оно заключается.

Краткие, но емкие значения всех рун в обоих положениях вы найдете дальше.

Пожалуйста, помните, что руны не принимают решения за вас. Они только проявляют и показывают. Остальное — ваша ответственность, как автора своей жизни.

# Как правильно задать вопрос

Когда человек только начинает работать с рунами, он часто думает, что дело в символах, значениях или «правильных раскладах». Но на практике точность ответа почти всегда зависит в первую очередь не от инструмента, а от того, как задан вопрос. Если он размыт, основан на тревоге или построен на попытке контролировать других — ответ тоже будет таким же: неясным, пугающим или противоречивым.

Поэтому первое, с чего стоит начать — это не изучение значений, а навык формулирования вопросов.

## ✓ Первое правило — фокус только на себе.

Вопросы про других людей («что он чувствует», «почему он так делает») создают иллюзию контроля там, где его нет. Это часто уводит в интерпретации и зависимость. Гораздо точнее возвращать внимание к себе: не «Будет ли он со мной?», а «Как мне выстраивать поведение в этих отношениях?», не «Почему он отдаляется?», а «Что я не замечаю в этой ситуации и как это влияет на меня?».

## ✓ Второе — не гадать, а исследовать.

Вопросы формата «что будет?» ставят вас в пассивную позицию, как будто исход уже зафиксирован. Полезнее рассматривать ситуацию как систему причин и последствий: не «Чем всё закончится?», а «К чему ведёт мой текущий выбор?».

## ✓ Третье — конкретика вместо размытости.

Общие вопросы дают такие же общие ответы, которые сложно применить. Если вы спрашиваете «Что мне делать?», ответ будет абстрактным. Если: «Что сейчас мешает мне увеличить доход?» или «На какой аспект отношений мне стоит обратить внимание в ближайший месяц?», появляется практическая ценность.

## ✓ Четвёртое правило — один вопрос = одна тема.

Когда в одной формулировке смешано несколько запросов, ответ становится перегруженным и неясным. Вместо «Стоит ли менять работу, переезжать и как это повлияет на отношения?» лучше разделить: «Стоит ли мне сейчас менять работу?», «Как переезд повлияет на моё состояние?», «Что будет происходить в отношениях при этих изменениях?».

## ✓ Пятое — экологичность и честность.

Если в вопросе есть желание повлиять, удержать или «сделать так, чтобы всё было по-моему», это искажает ответ. Формулировки вроде «Как заставить его выбрать меня?» лучше заменить на «Какое поведение с моей стороны приведёт к гармоничному развитию ситуации?». И дополнительно проверять себя: я действительно спрашиваю о сути или избегаю более честного вопроса? Например, за «Почему он не пишет?» часто стоит «Почему я чувствую тревогу и зависимость в этих отношениях?».

Как видите, этап формулировки вопроса не менее важен, чем получение ответов. Он уже настраивает вас на осознанный лад и продуктивную работу с рунами.

# Универсальный расклад на прояснение ситуации

Это универсальный трехрунный расклад, который подходит практически для любой ситуации.

Перед тем как начать, настройтесь на свой запрос, потом — на соответствующий пункт расклада и вытяните по 1 руне на каждый пункт. Записывайте их на бумаге, а саму руническую плашку (карту) возвращайте обратно в мешочек, поскольку одна руна может отражать несколько позиций сразу (в качестве примера смотрите [третий расклад](#), из тех, что я привела далее).

## ✓ 1 руна — Суть ситуации

Что на самом деле происходит.

## ✓ 2 руна — Блок / скрытый фактор

Что мешает или искажает процесс.

## ✓ 3 руна — Тренд

Куда это движется, если ничего не менять.

## Как интерпретировать результат

Чтобы понять расклад, не нужно знать всё, достаточно следовать простой логике.

### Шаг 1. Определите направление энергий в каждой позиции

Прямое положение руны — энергия проявлена нормально, перевернутое — есть искажение или перегиб. При этом “нормально” - не значит “все хорошо”, а значит, что в трактовке надо использовать прямое значение руны.

### Шаг 2. Изучите смыслы рун и попробуйте приложить их к сути изучаемой ситуации.

### Шаг 3. Соедините весь расклад в одну картину.

Формула: Суть (1) + проблема (2) = результат (3).

### Шаг 4. Мой самый любимый — получите подсказку.

Задайте вопрос: “Что мне нужно изменить в своём мышлении или поведении, чтобы гармонизировать ситуацию?” и достаньте еще одну руну. Прочитайте ее значение и попробуйте применить его как совет.

Если будет не все понятно — это нормально.

Можно спросить себя по конкретным рунам:

- Где эти значения проявляются в моей ситуации?
- Что это подсвечивает?

Первая интерпретация чаще всего ближе к правде, чем дальнейшее усложнение.

Дальше я приведу в пример три расклада на разные темы, чтобы вам было легче понять как это работает и интерпретировать свои.

# Примеры раскладов и их трактовок

## Расклад №1 — Отношения.

Это расклад девушки на отношения с молодым человеком, с которым она познакомилась онлайн и пока что не виделась вживую.

**Вопрос:** “Как мне лучше выстраивать взаимодействие с этим мужчиной, чтобы понять перспективу наших отношений?”



**1 руна — Суть:** Гебо. Общение, обмен, взаимное притяжение (что и должно подтверждать саму суть ситуации). Первая позиция — сонастройка.

**2 — Блок:** Тейваз (перевернутая). Неуверенность, отсутствие ясной позиции, внутреннее колебание.

**3 — Тренд:** Райдо (перевернутая). Ситуация не развивается, возможны недопонимание, застой или движение «не туда».

**Руна - подсказка:** Ансуз. Честный диалог, прояснение, открытая коммуникация

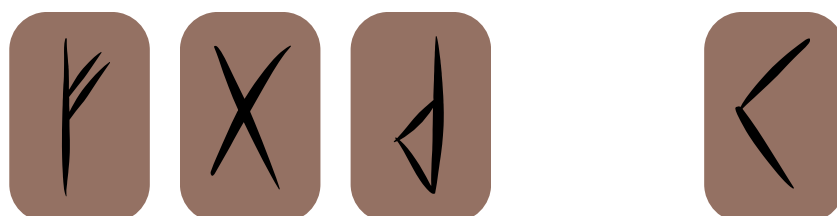
### Общий смысл расклада

Есть взаимный интерес (Гебо), но развитие тормозится из-за отсутствия внутренней определённости (перевернутый Тейваз). Это может проявляться как то, что девушка: сама не до конца понимает, чего хочет, подстраивается, не обозначает свою позицию. В результате ситуация начинает «буксовать» (перевернутый Райдо). Подсказка (что изменить) — Ансуз, который показывает, что ключ — не в действиях, а в ясности и коммуникации. Нужно перестать додумывать и начать проговаривать, задавать прямые вопросы, не играть в угадывание.

Итог: проблема не в мужчине и не в «судьбе отношений», а в том, что нет ясной позиции → нет движения.

## Расклад №2 — Повышение зарплаты.

**Вопрос:** “Как мне лучше действовать на работе, чтобы мне повысили зарплату?”



**1 руна — Суть:** Феу. Деньги, ресурсы, текущий доход.

**2 — Блок:** Гебо — тема обмена и отношений.

**3 — Тренд:** — перевернутый Вуньо — неудовлетворенность, грусть, уныние.

**Руна — подсказка:** Кано — творчество, вдохновение, новые знания, нестандартный подход.

### Общий смысл расклада

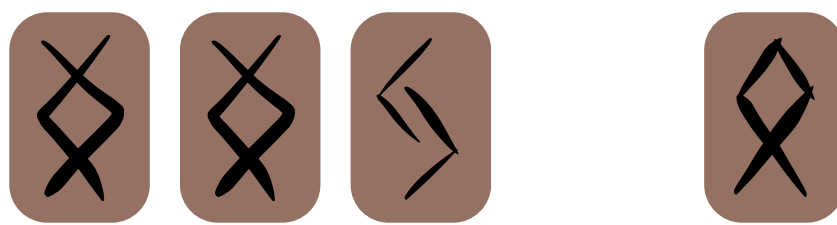
Руны показывают, что ситуация касается финансов и она уже неплохая (зарплата уже есть), поскольку руна сути Феу выпала в прямом положении. Сложность состоит не столько в деньгах, сколько в отношениях (Гебо). Т.е. вопрос повышения зарплаты упирается не в результат работы, а в формат взаимодействия — например, в неумение обозначить свою ценность или выстроить диалог.

Например, ссоры с начальником или непонимание с коллегами. И если ничего не изменить, то ситуация будет и дальше вызывать разочарование (перевернутый Вуньо). Руна-подсказка говорит, что для позитивного сдвига желательно применить творчество, вдохновение, новые знания, нестандартный подход. Т.е. решением станет не налаживание отношений, как могло показаться изначально, а изменение подхода к ситуации и поиск нестандартных решений (например, пойти на обучение, повышение квалификации или предложить свою кандидатуру на должность в другом отделе).

### Расклад №3 — Повторяющийся сценарий.

В жизни клиента постоянно повторяется один и тот же сценарий, хоть и в разных декорациях с разными людьми.

**Вопрос:** “Чего я не вижу в своём поведении, что является причиной повторения этой ситуации?”



**1 руна — Суть:** Ингуз. Процесс выхода на новый уровень через завершение старых сценариев.

**2 — Блок:** снова Ингуз, но здесь мы читаем его в негативе — детская позиция, незрелость, инфантилизм, повторение непройденных уроков.

**3 — Тренд:** Йера. Повторяющийся цикл, закономерный результат.

**Руна - подсказка:** Отал. Семья, наследие предков.

Попробуйте самостоятельно сформулировать общую суть ситуации и ответ на вопрос, не подсматривая в ответ ниже.

#### Общий смысл расклада

Человек находится в точке перехода — есть потенциал выйти на новый уровень, но он напрямую связан с необходимостью завершить старые сценарии (Ингуз). При этом блок в том, что эти сценарии не проживаются до конца, а повторяются через незрелую позицию — когда ты либо избегаешь ответственности, либо реагируешь по привычке, не меняя подход (Ингуз в искажении). Из-за этого ситуация не двигается вперёд, а замыкается в цикл (Йера): человек получает похожие результаты, потому что внутри воспроизводится один и тот же паттерн.

Подсказка — Отал показывает, что корень этого сценария лежит в усвоенных ранее и ставших привычными моделях — из родительской семьи, среды, прошлого опыта. И выход здесь не просто «сделать по-другому», а осознать, откуда этот паттерн (скорее всего из родительской семьи), увидеть в какой период он сформировался и перестать автоматически ему следовать. То есть завершить старый способ мышления и поведения, встав в более взрослую и осознанную позицию.

# Руны старшего футарка:



Феу (Феху)



Уруз



Турисаз



Ансуз



Райдо



Кано (Кеназ)



Гебо



Вуньо



Хагалаз



Наутиз



Иса



Йера



Эйваз



Перт



Альгиз



Соулу



Тейваз



Беркана



Эваз



Манназ



Лагуз



Ингуз



Отал



Дагаз

# Краткие значения рун

Используйте их как ориентиры, а не как жёсткие определения. Значения указаны в прямом / и перевернутом положении (негативном значении для рун, у которых нет перевернутого положения)

‡ **Феу (Феху)** — ресурс, деньги, материальная база / потери, неумение управлять ресурсами

‡ **Уруз** — сила, энергия, импульс / слабость, апатия

‡ **Турисаз** — решение, прорыв, защита / ступор, самосаботаж

‡ **Ансуз** — информация, инсайт, коммуникация / ложь, искажение

‡ **Райдо** — движение, путь / сбой, задержки, ссоры

‡ **Кано (Кеназ)** — жизненная и сексуальная энергия, ясность, творчество / потеря, затухание

‡ **Гебо** — баланс, равноценный обмен, партнёрство, взаимное притяжение / дисбаланс, сложности отдачи-получения

‡ **Вуньо** — радость, удовлетворение / разочарование, грусть, уныние

‡ **Хагалаз** — резкое разрушение, трансформация, освобождение места новому

‡ **Наутиз** — ограничения, нужда / внутренние блоки

‡ **Иса** — остановка, заморозка

‡ **Йера** — результат, цикл, плоды вложенных усилий

‡ **Эйваз** — опора, внутренняя устойчивость, рост через преодоление препятствий

‡ **Перт** — неизвестность, скрытое, тайна, глубинные непроявленные процессы / разочарование, раскрытие негативной информации

‡ **Альгиз** — защита, интуиция, связь со своими высшими аспектами / уязвимость, неуверенность, отсутствие твердой почвы под ногами

‡ **Соулу** — сила, успех, реализация / гордыня, навязывание своего мнения, “самосожжение”

‡ **Тейваз** — цель, воля, структура, закон, мужчина / потеря направления и неуверенность

‡ **Беркана** — рост, развитие, забота, материнская энергия, женщина / застой, болезнь

‡ **Эваз** — движение, партнёрство, мистический опыт / нестабильность движения, отсутствие синхронности

‡ **Манназ** — человек, личность, осознание, интеллект / запутанность “кто я”, непонимание своей роли в социуме

‡ **Лагуз** — поток, интуиция, магия / потеря ориентации, иллюзии, заблуждения

‡ **Ингуз** — завершение старого, переход на новый уровень, изобилие, дети / повторяющиеся паттерны, инфантилизм, незрелость

‡ **Отал** — род, база, устойчивость, традиции, наследие предков, недвижимость / отрыв от корней, застревание в устаревших сценариях, отсутствие гибкости

‡ **Дагаз** — трансформация, энергия быстрого перехода (от чего к чему - можно уточнять, достав дополнительные руны).

**Пустая руна.** Не обязательна к использованию, показывает пустоту, неизвестность, неопределенность

# Продолжение взаимодействия

Если вы сделали несколько раскладов — у вас уже есть первый опыт, **поздравляю!**

И, скорее всего, вы заметили одну из двух вещей:

- либо все “попало в точку” и понятно,
- либо понятно не до конца и возникли сложности с тем, как это связать.

Это нормально. На каком-то этапе работы с рунами могут **появиться ограничения:**

- значения начинают путаться,
- возникает неуверенность,
- сложно соединить руны в систему,
- легко уйти в додумывание или обесценить результат.

Это происходит не потому, что у вас «не получается», а потому, что значения рун были поняты на уровне ума, но не прожиты и не сложились в ясную и простую систему. Но если получилось хотя бы частично — это уже означает, что у вас есть контакт с этим инструментом и можно **двигаться дальше.**

Если вы хотите лучше понять теорию и принципы работы рун, посмотрите мой бесплатный курс для начинающих [ЗДЕСЬ](#).

Для того, чтобы вы могли сделать следующий практический шаг в изучении рун, **я собрала все свои знания в развернутый гайд**, где вы найдете:

- смыслы всех 24 рун (+ пустая) с важными нюансами,
- понятную и простую систему их изучения, чтобы вам не приходилось каждый раз тратить время на поиск значений и усложнять интерпретации,
- логика трактовки без путаницы (я сама долго к ней приходила, поэтому мне точно есть чем с вами поделиться),
- примеры раскладов на разные ситуации и случаи жизни.

Если вы захотите перенять мой **9-летний опыт в концентрированном виде**, чтобы руны стали для вас эффективным и понятным в применении инструментом, а не просто случайными инсайтами — приглашаю приобрести этот гайд, перейдя по ссылке:

[КУПИТЬ ПОЛНЫЙ ГАЙД ПО РУНАМ](#)

Также приглашаю вас на личные консультации. Информацию о них можно найти на сайте: <https://www.alina-grankina.com/>

Мои соцсети, чтобы оставаться на связи:

