

26-104

НЕ ДАРИТЕ СЕБЕ ВРЕДНОСТЬ

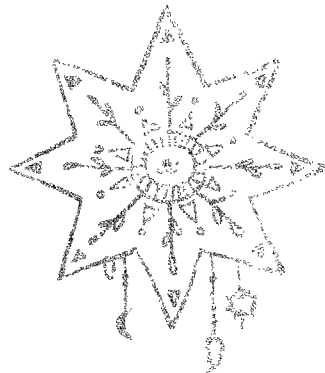
ШАМАНЧАЙ

✦ ГОД В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ ✦

книга о растениях, их силах и применении

26-00104

АНАСТАСИЯ КУЗИНА, ВАЛЕНТИНА ЛЕВЧЕНКО
SHAMAN_CHAI



ШАМАНЧАЙ

ГОД В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ

книга о растениях, их силах и применении

Анна Олеся Кузина, Валентина Лебедева
ШАМАН_ЧАЙ

УДК 133.3
ББК 86.42
Ш19

Ш19 Шаманчай. Год в гармонии с природой: книга о растениях, их силах и применении / Анастасия Кузина, Валентина Левченко. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. : цв. ил. — (Лунный сад. Тайные силы природы).

ISBN 978-5-04-214888-0

Книга Валентины и Анастасии «Шаманчай: год в гармонии с природой» знакомит читателя с практиками природного колдовства и ритуалами, связанными с сезонным циклом года. Структура произведения охватывает четыре тематические части — весна, лето, осень и зима, — каждая из которых включает описания растений-помощников, способы их заготовки и применения, а также обряды, медитативные и бытовые практики, направленные на гармонизацию жизни. Особое внимание уделено сочетанию рационального и символического восприятия природы. Издание предназначено для читателей, интересующихся этноботаникой, природной магией, сезонными обрядами и экологичным образом жизни, и дополнено красочными и содержательными фотографиями от авторов.

УДК 133.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-214888-0

© Shaman_chai, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРОВ	9
ВСТУПЛЕНИЕ.....	10
Как зарождалось природное колдовство?.....	10
Есть ли связь между природным колдовством и рассказами о детстве?	14
Кто же мы и во что мы верим?.....	14
Жизнь и природный цикл.....	16
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ГРАНИ ВЕСНЫ.	
ЗАРОЖДЕНИЕ	20
ГЛАВА 1. НАЧАЛО ПУТИ. КАК НА НАС ВЛИЯЕТ	
ПРОБУЖДЕНИЕ ПРИРОДЫ	25
Посадка растений как ритуал	29
Сакральная и древняя сила земли.....	32
ГЛАВА 2. ПРИНЦИПЫ БАЛАНСА	
И ГАРМОНИИ	45
Практика баланса	48
Что такое предметы силы.....	52



Соль в колдовстве и жизни	59
Весенний дневник планов	68

ГЛАВА 3. ТРАВЫ-ПОМОЩНИКИ

С ЭНЕРГИЕЙ ПРОБУЖДЕНИЯ 74

Подснежник. Вестник весны	79
Ель. Вечнозеленый проводник между мирами	85
Многоликая крапива	94
Кислица. Душа весеннего леса	102
Маргаритка. Око дня	108

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ГРАНИ ЛЕТА. РЕАЛИЗАЦИЯ

И САМОВЫРАЖЕНИЕ 116

ГЛАВА 4. ЛЕТНИЙ ДНЕВНИК РАДОСТИ

И СВЕТА 120

Практика ведения дневника радости	120
Хожение босиком. Единение с природой	123

ГЛАВА 5. «КОНСЕРВАЦИЯ» ЛЕТНЕЙ

ЭНЕРГИИ 130

Земляная свеча — сила стихий	133
Гербарий — коллекция воспоминаний	140

**ГЛАВА 6. ТРАВЫ-ПОМОЩНИКИ
ДЛЯ САМОВЫРАЖЕНИЯ
И РЕАЛИЗАЦИИ СВОИХ ИДЕЙ..... 154**

Зверобой. Энергия солнца и крови	157
Иван-чай. Сила рода.....	163
Мята. Свежесть новых идей.....	173
Призрачная полынь	178
Малиновый лист. Баланс темной и светлой стороны.....	185
Яблоня. Скрытые символы	189
Ритуал завершения летнего дня.....	197

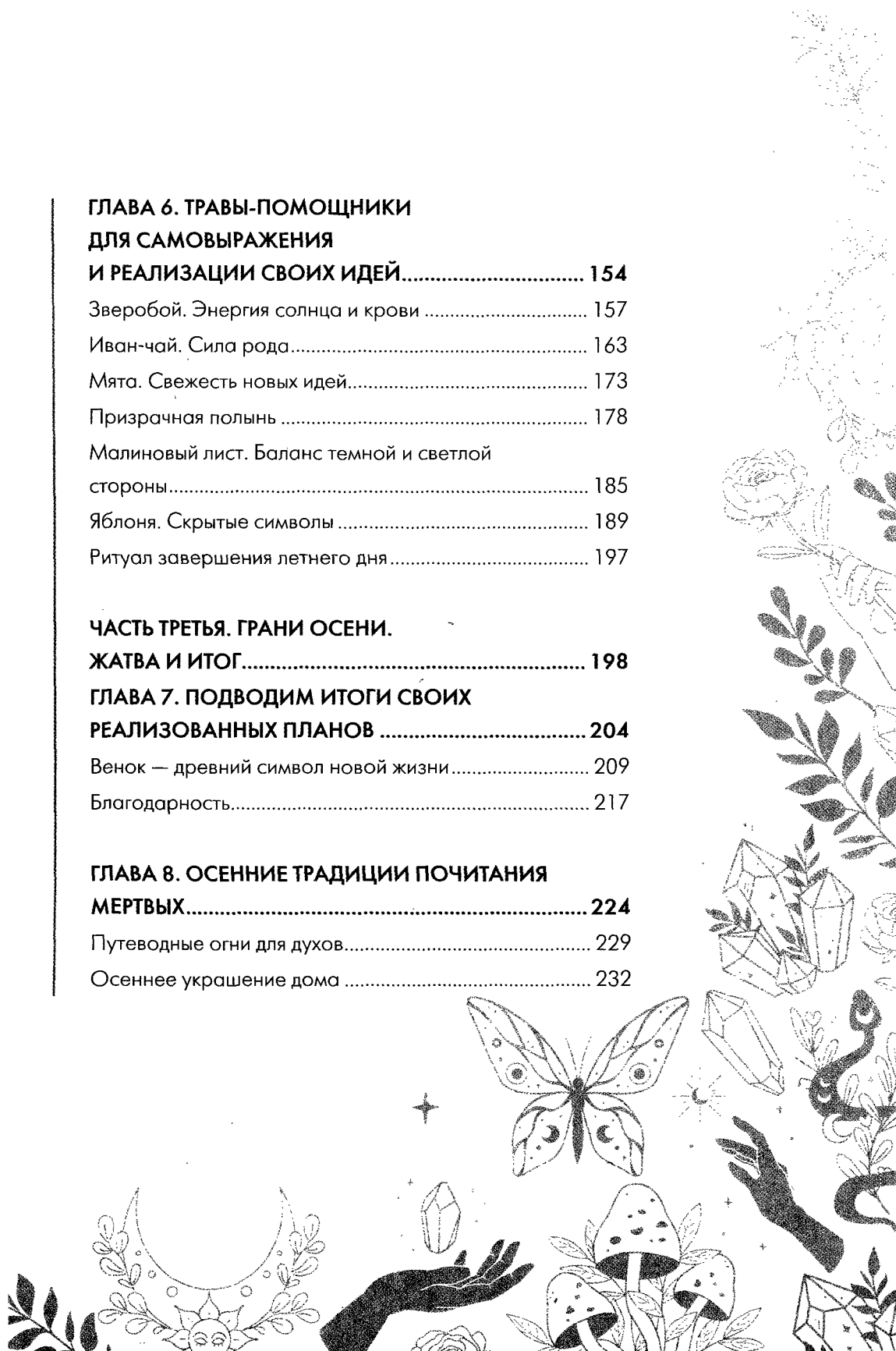
**ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ГРАНИ ОСЕНИ.
ЖАТВА И ИТОГ..... 198**

**ГЛАВА 7. ПОДВОДИМ ИТОГИ СВОИХ
РЕАЛИЗОВАННЫХ ПЛАНОВ**

204	209
Венок — древний символ новой жизни.....	209
Благодарность.....	217

**ГЛАВА 8. ОСЕННИЕ ТРАДИЦИИ ПОЧИТАНИЯ
МЕРТВЫХ..... 224**

Путеводные огни для духов.....	229
Осеннее украшение дома	232



Практика: застывшее мгновение.....	237
Колдовской мир снов и реальности.....	239
Практика: осенний дневник снов.....	242

ГЛАВА 9. ТРАВЫ И ЯГОДЫ — ПОМОЩНИКИ

ДЛЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ 246

Облепиха. Золотое дерево.....	248
Бархатцы. Колдовской щит.....	254
Рябина. Осенние огни.....	259
Брусника. Проводник между мирами.....	264
Ежевика. Ягода тьмы.....	270
Колдовской чай из собранных трав для подготовки к зиме.....	279

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ГРАНИ ЗИМЫ.

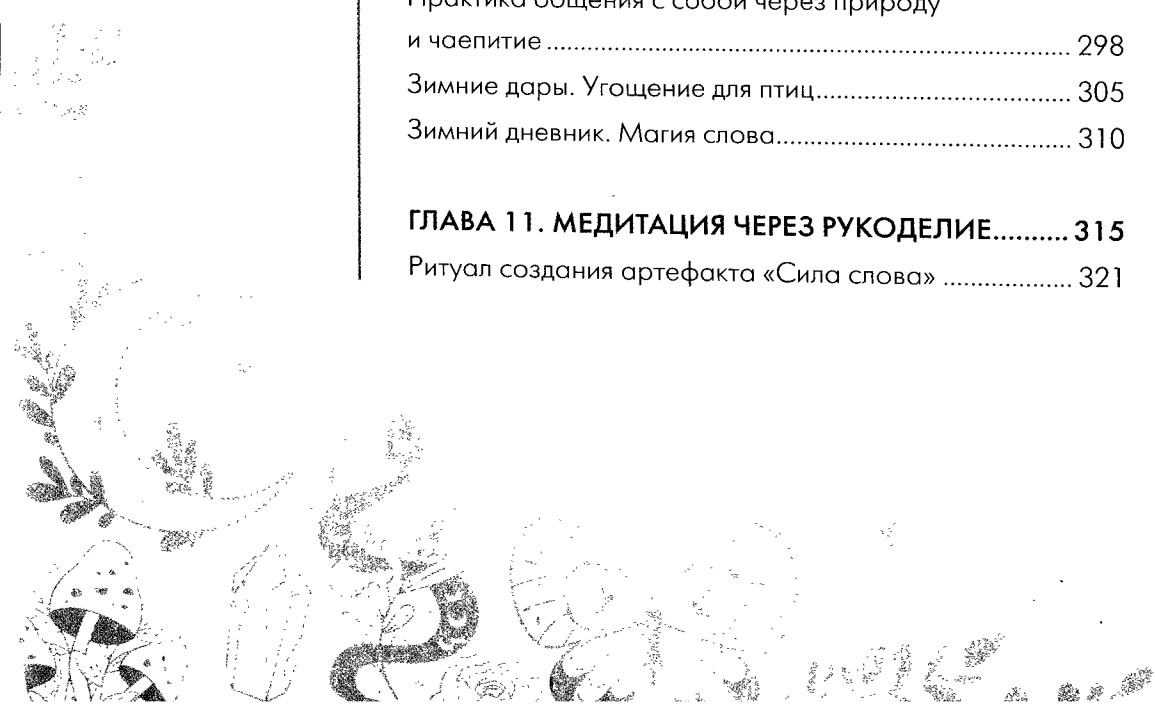
ЗАТИШЬЕ И ПЕРЕЗАГРУЗКА 286

ГЛАВА 10. ДВЕ СТОРОНЫ ЗИМЫ..... 291

Практика общения с собой через природу и чаепитие.....	298
Зимние дары. Угощение для птиц.....	305
Зимний дневник. Магия слова.....	310

ГЛАВА 11. МЕДИТАЦИЯ ЧЕРЕЗ РУКОДЕЛИЕ..... 315

Ритуал создания артефакта «Сила слова».....	321
---	-----



Травяные скрутки.....	325
Ритуал сожжения земляной летней свечи	335

ГЛАВА 12. РАСТЕНИЯ-ПОМОЩНИКИ

ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ТЕМНОГО ПЕРИОДА

Сосна. Природный энергетик.....	340
Тимьян. Чистая правда.....	346
Клюква. Самоцветы болот	352
Ягель. Цвет зимы	360
Можжевельник. Древний мудрец.....	369

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ.....

ПОСЛЕСЛОВИЕ.....

