

УДК 7.01

DOI: 10.34670/AR.2026.33.97.026

## Медитативная природа «медленного кино»

**Клюева Людмила Борисовна**

Доктор искусствоведения,  
профессор кафедры киноведения сценарно-киноведческого факультета,  
Всероссийский государственный институт  
кинематографии им. С.А. Герасимова (ВГИК),  
129226, Российская Федерация, Москва, ул. Вильгельма Пика, 3;  
e-mail: Klyueva@mail.ru

### Аннотация

Феномен «медленного кино» все еще не получил достаточно полного раскрытия. В фокусе исследований по-прежнему — стилевые особенности, связанные с дискурсом «медленности», при этом многие аспекты этого феномена по-прежнему остаются в тени: генезис, генеалогия, философская база, эволюция, перспектива развития и пр. Нами задуман цикл статей, посвященных теме «медленного кино» и данная работа рассматривает один из аспектов этого явления, а именно: связь «медленного кино» с медитативными практиками и техниками гипноза. Автор статьи высказывает предположение о том, что природа «медленного кино» медитативна по своей сути. В статье раскрывается прямая связь между «суггестивностью» образа и медитативными техниками, рассматриваются базовые параметры этого соответствия, позволяющие сделать вывод, что именно медитативные техники максимально соответствуют природе и задачам «медленного кино», поскольку предлагают готовый и проверенный тысячелетиями алгоритм работы с сознанием, который «медленное кино» адаптирует под свои цели. В работе анализируется философская основа явления, включающая концепции А. Бергсона, А. Базена, Ж. Эпштейна, феноменологию и теорию Ж. Делеза.

### Для цитирования в научных исследованиях

Клюева Л.Б. Медитативная природа «медленного кино» // Культура и цивилизация. 2026. Том 16. № 1А. С. 262-273. DOI: 10.34670/AR.2026.33.97.026

### Ключевые слова

Суггестия; гипноз; медитация; медитирующее сознание; медитативные техники; замедление; фокусировка/дефокусировка; «не-вовлеченное наблюдение»; «принятие того, что есть»; «эстетика невмешательства»; «длительность», ослабленный нарратив; план-эпизод; инженерия сознания зрителя; «знание-как-информация»/ «знание-как-опыт»; медленное кино; Жан Эпштейн; Анри Бергсон; Андре Базен; Жиль Делез.

---

## **Введение. Суггестия кинообраза. Жан Эпштейн у истоков «медленного кино»**

На самом деле разговор об экранной суггестии возник не сегодня. Медленное кино своими корнями уходит в теоретические разработки и режиссерскую практику Жана Эпштейна, который утверждал, что кино "психично" и постоянно подчеркивал изначальную гипнотическую природу этого искусства: "Режиссер сначала внушает, потом убеждает, потом гипнотизирует. Пленка есть лишь связующее звено между этим источником нервной энергии и залом, вдыхающим ее излучение. Вот почему наиболее воздействующие жесты на экране – это нервные жесты"[Эпштейн, 1988, с. 100] Кино, по мнению Эпштейна, создает совершенно особый режим работы сознания, в основе которого лежит механизм гипнотического воздействия, вызывающий столь сильное и необычное состояние, которое мы непременно желаем повторить...Теоретик рассуждает о "жажде гипноза" как о сильнейшей потребности человека, отмечая, что «жажда гипноза, гораздо более могущественная, чем привычка к чтению, потому что последняя гораздо меньше меняет функционирование нервной системы» [Эпштейн, 1988, с. 102]. Жан Эпштейн сумел не только интуитивно прочувствовать и теоретически описать этот важнейший, с его точки зрения, аспект природы кино, именно ему принадлежат и первые опыты практической реализации суггестивных техник на экране. Пример тому – фильм Жана Эпштейна «Хозяин ветров». История волнительного ожидания молодой девушки своего парня рыбака, попавшего в шторм – претворяется в фильме в некую условную рамку, каше – внутри которого режиссер – наблюдатель визуализирует, буквально «пишет» «визуальными словами» завораживающую драму неожиданно разыгравшейся ночной бури. Смена ракурсов, логика дистрибуции точек зрения, виртуозные панорамы, драматургия освещения, звуковая партитура (шум моря, ветер, звуки мелодии, которую ведет тихий женский голос) особый монтажный и внутрикадровый ритм – создают завораживающее зрелище, обладающее несомненным гипнотическим эффектом. Этот опыт «говорения картинками», «говорения пейзажами» можно рассматривать как уникальный текст, положивший начало в мировом кино длительному кинематографическому поиску обретения механизмов, способных погрузить зрителя в глубины чувственных переживаний... В своей работе «Сегодняшняя поэзия. Новое состояние ума» Ж.Эпштейн ищет и определяет базовую структуру, которая ляжет в основание разрабатываемой теоретиком модели нового искусства. Эта структура дается формулой «мысль -ассоциация» и она радикально отличается от базовой структуры традиционного искусства, которую Эпштейн определяет как «мысль – фраза» и для которой характерны: продуманное начало, порядок и логика изложения, завершенность и т.д., где все логично, рационально и ориентировано на сознание.....Формула «мысль -ассоциация» фактически имеет противоположные характеристики и направленность. Ассоциации возникают спонтанно, развиваются по своим законам и исчезают так же внезапно, как и появляются, и любая попытка контроля со стороны сознания -обречена... Эпштейн пишет : «Мысль-ассоциация находится на более глубоком уровне сознания.(...) Она постоянно балансирует между сознанием и подсознанием. Она относится к сфере сна, сновидения (...), в данном случае речь уже больше не идет о фразах, но чаще о самих образах, и даже весьма часто – о подлинно зрительных образах» [Ямпольский, 1993, с. 69]. Если «мысль-фраза» относится к внешнему миру, «мысль-ассоциация» – к внутреннему. Если «мысль – фраза» апеллирует к сознанию, то «мысль – ассоциация» адресно перенаправляется ниже - на подсознание... Фактически эта модель Ж.Эпштейна нашла свое воплощение десятилетия спустя и стала базой в том числе и для постмодернистской эстетики,

суть которой по определению Сарупы «патологическая заморозенность подсознательным». Ничего удивительного, что именно в этот период обостряется интерес к работам французского теоретика и в 1974 г. прозвучит откровение в статье Н.Берча и Ж.Фиески: «Из всех теоретиков этой эпохи (напомним, творчество Жана Эпштейна приходится на 20-годы) наиболее непосредственно к нам обращается не Арнхейм, не Балаш и не Пудовкин, а Жан Эпштейн. Даже больше (...) чем Эйзенштейн» [Ямпольский, 1993, с. 66]. Срабатывает эффект дежавау, новое искусство эпохи постмодернизма становится подсказкой, указывающей на свое начало, свой теоретический исток.

О сновидческой гипнотической природе кино и "предсновидческом состоянии сознания зрителя" писал венский теоретик и романист Теодор Хайнрих Майер. В его рассуждениях мир фильма – это мир, увиденный "усталыми глазами". Сама исходная ситуация, в которую помещается зритель: мигание аппарата, бликующий экран, особая звуковая атмосферичность провоцирует состояние, аналогичное состоянию утомленного глаза перед погружением в сон. Данная ситуация, по мнению Майера, и есть "сущность кино". Любое изображение, где присутствует мелькание образов, усиленное повторностью или ритмом, изображение, структурируемое вне логики и взаимосвязи – есть воссоздание специфической сновидческой ситуации. "Съемки с поезда дают убедительную аналогию со сновидческими представлениями. Так же и в сновидении мы имеем лишнее зияний, совершенно немотивированное следование образов, ни один сон не кончается в том же месте, где он начался, более того, черно-белая одноцветность фильма соответствует известной обесцвеченности сновидческих образов"[Maуer, 1912, S. 121]

### **Медитативная природа медленного кино**

В нашей версии, именно структура медитации является методологической базой «медленного кино», главным принципом построения фильма и, одновременно, ведущим механизмом управления процессом зрительского восприятия. Эта сходство не случайно. Речь идет о фундаментальном характере связи эстетики «медленного кино» и структуры медитации. Это соответствие не столько по аналогии, сколько по сути, поскольку оно основано на общности целей, механизмов и философских предпосылок. Рассмотрим базовые параметры этого соответствия.

1. Структура медитации и структура медленного фильма имеют одну и ту же конечную цель, а именно: трансформацию состояния сознания.

Медитация ставит целью изменить режим работы сознания: от аналитического, дискурсивного, целеориентированного мышления – к непосредственному, целостному, присутствующему восприятию: «быть», а не «думать о». С этой целью связаны основные механизмы медитативных практик, которые работают через:

- замедление и остановку внутреннего монолога;
- перенос внимания с цели (достижения, интерпретации) - на сам процесс – созерцания и присутствия;
- углубление в настоящее мгновение;
- расширение диапазона восприятия деталей...

Все эти механизмы ведут к деконструкции автоматических реакций и ожиданий...

«Медленное кино» делает тоже самое, используя специфические кинематографические техники и приемы. Оно фактически «ломает» привычный голливудский контракт со зрителем:

«я развлекаю тебя историей» и задает новые условия коммуникации, где вместо привычного потребления сюжета вам предлагают (и создают для этого особые условия) погрузиться в целый комплекс живых состояний: созерцания, вслушивания, ожидания, трепета, тоски, просветления, вам предлагают войти в подвижный объем чувственных ощущений ....

2. В обоих случаях (медитация и «медленное кино») можно говорить о едином объекте, вокруг которого строятся элементы структуры. Таким единым объектом является работа с вниманием.

Медитация по своей сути является осознанной тренировкой внимания через наблюдение: за дыханием, телом, мыслями, ощущениями - без вовлечения и привязки. Медитирующий сталкивается лицом к лицу с фактами переживаемой реальности, и его ум скорее воспринимает, чем реагирует. Он как бы наблюдает за своими мыслями и чувствами, но «наблюдая за своими чувственными впечатлениями, медитирующий воздерживается от реагирования на них» [Голмен, 1993, с. 43]. Все то, что возникает в его сознании, не отвергается и не принимается, а скорее - отмечается, фиксируется и затем – отпускается. Блуждающие мысли утихают, будучи замеченными. По мере "вылавливания" беспорядочных мыслей, усиливается концентрация внимания. "В конце концов, достигается стадия, когда ум медитирующего перестает зависеть от блуждающих мыслей. Когда медитирующий становится способным замечать каждое движение ума без перерывов..." [Голмен, 1993, с. 44] Полнота внимания может фокусироваться на теле, чувствах, уме или мыслях. Любой из этих объектов служит фиксированной точкой, помогающей раскрепостить внимание в потоке сознания. Именно полнота внимания выводит медитирующего на уровень постижения - «инсайта». В практике медитативного постижения «сознание фокусируется на выбранном объекте таким образом, что созерцающий ум и объект созерцания проявляются вместе в неразрывной последовательности. Этот момент знаменует собой начало цепочки инсайтов, постижений ума, познающего самого себя..." [Голмен, 1993, с. 46]

Медленный фильм решает те же задачи средствами киноязыка. Примером может быть фильм А.Сокурова «Восточная элегия», который является по сути аудиовизуальной трансляцией опыта медитирующего сознания, самого процесса погружения в реальность подсознания и опыта «обживания» этой реальности. Языковая стратегия фильма направлена, прежде всего, на визуализацию процессов медитативного погружения, смещения сознания и выхода в переходные состояния. Энергетика текста – в настойчивом волевом продвижении по плотным неразличимым слоям подсознания, постепенно рождает результат: особый навык постижения, "инсайтов" иной реальности.

Отличительной чертой эстетики «медленного кино» общепризнанно является развернутый план – эпизод...и это может быть длинный «статичный» кадр, когда взгляд вынужденно фокусируется на объекте. Взгляду некуда деться, он вынужденно всматривается, начиная подмечать нюансы, микроизменения внутри кадра (дрожание листа, нюансы игры светотени или вслушиваться в почти неуловимые звуки)... Подобная структура кадра есть чистый аналог фокусировки на объекте в медитативных практиках ( фокусировка на пламени свечи или мантре). В этом контексте по-новому раскрывается положение Ж.Эпштейна о значимости «крупного плана», как явления «новой драматургии» («драмы под микроскопом»). Характер такого «крупного плана» можно обозначить как «динамическая статика». Фокусировка на объекте, по мысли теоретика, переводит восприятие в режим созерцания, позволяя глазу проникнуть «за оболочку видимого» – войти в меняющийся поток внутренних состояний.. Это касается не только крупного плана лица человека, где едва уловимые микродвижения

оказываются, по мнению теоретика, гораздо более значимыми, чем движение персонажа в кадре, но это может быть и «крупный план» (долгое вглядывание) любого объекта, будь то вглядывание в разъем окна, за которым – трепещущая листва деревьев в монотонном шорохе ночного дождя в эпизоде «Поселение в отель» из «Ностальгии» А.Тарковского), зрелище водопада в «Паттерсоне» Д.Джармуша или пульсирующие планы накатывающихся волн (крупный план «лица воды») в «Хозяине ветров» Ж.Эпштейна...

3.Значимой отличительной чертой эстетики «медленного фильма» является ослабленный нарратив. Камера держит план, в котором мало что происходит или не происходит ничего в категориях сюжетного события. Стратегия ослабления событийности снимает доминирующую в классической драматургии ориентацию на цель. Зритель (не без сопротивления) постепенно перестает ждать «что будет дальше» и начинает воспринимать «что есть сейчас». Как пример - начало фильма «Седьмой континент» М.Ханеке. Большой прологовый эпизод снят в режиме репрезентативной эквивалентности в духе Э. Уорхола – эпизод длится столько, сколько длится само «событие, (которое на самом деле правильнее определить как «не-событие» в классической лотмановской терминологии), а именно: мойка машины в автомоечном боксе. Камера внутри машины. На переднем сидении – со спины – абрис фигур мужчины и женщины... Фокус- на освещенном лобовом стекле, где под монотонный шум воды разыгрывается «механический балет» движущихся «дворников» по стеклу в пенящемся шампуне... завораживающее втягивающее медитативное событие...(отнюдь не сюжетное). Этот принцип широко используется в «медленном кино», начиная с фильмов А.Тарковского с его всегдашней установкой «на факт», «наблюдением над фактом» - до фильмов последних лет. Как пример первый план-эпизод из фильма «Память» А.Вирасетакула – где неподвижная камера (внутри помещения) долго и упорно держит план занавешенного окна, и где лишь угадывается фигура то ли лежащего, то ли полулежащего человека ...заставляя нас всматриваться и вслушиваться в открывающееся пространство.. или большой прологовый эпизод «восхода» из фильма К.Рейгадоса «Безмолвный свет» – длительный завораживающий план-эпизод утреннего восхода светила с филигранной прорисовкой всех стадий и циклов этого процесса – бездонное небо, усыпанное миллиардом пульсирующих точек...пульсирующее звездное полотно, завораживающее зрелище движения небесного свода, рождающее ощущение сферичности мира, его бесконечности и гармонии, ощущение живого дыхания Космоса, особый ритм мироздания, его совершенство...

Сюжет ослаблен. Зритель не следит за историей, а наблюдает за состоянием, атмосферой, подобно тому как в медитации наблюдают за потоком мыслей, не вовлекаясь...

4.Стратегия установки на длительность план-эпизода, переключающая восприятие в режим созерцания – это значимый перенос акцента с интеллекта (понятийного восприятия) на сенсорику, это стратегия погружения в поток чувственных ощущений. Звук, ветер, шаги, тишина, фактура, стена, ткань, вода, протяженность времени – все это обращается к довербальному, чувственному восприятию зрителя, а не к логическому осмыслению и пониманию. Так, фильм А.Сокурова «Восточная элегия» в каком-то смысле является кинематографической трансляцией процесса погружения. Его философия и эстетика – движение из неразличимости (мир, возникающий из плотного непрозрачного тумана) – к постепенному различению (ориентации в этом мире)... Этим объясняется и природа внутритекстовых фраз, типа: "я вижу" – сигнал к ориентации с помощью зрения, "как прекрасен этот жасмин" – включение обоняния, "слышу звуки" – работа слуха, "дверь невесома" – переживание чувства плотности, веса или его отсутствия, "бархатное дерево" – осязание и проч.

5. Наконец, для эстетики «медленного кино» точно также, как для медитации важен механизм повторения (будь то мантра или цикл), при этом в «медленном кино» этот механизм зачастую становится структурообразующим (фильмы А.Пелешяна («Мы», «Времена года», «Наш век» и др. полностью строятся на этом принципе) И здесь особую значимость приобретает выстраивание и организация ритмической структуры. Повторяющиеся действия, циклы (день-ночь, прилив-отлив, бытовые ритуалы), работают не на нарратив, но на создание поэтики «кинематографического гипноза».

6. В обоих случаях (медитация, «медленное кино») как правило, задействованы такие механизмы, как деконцентрация (расширение внимания) и концентрация (сужение внимания).

Практика деконцентрации связана с обретением опыта осознания всего поля ощущений без фокуса на чем-то одном (практика open monitoring). Аналогичный опыт мы приобретаем, если перед нами план-эпизод с активной глубинной мизансценой, где много событий (движения и микродвижения) на разных планах. Примером может быть большой план-эпизод из фильма Т.Ангелопулуса «Пейзаж в тумане» - открытая площадка, глубинная мизансцена, наполненная непрерывающимся внутрикадровым движением тусующихся байкеров со своими железными конями ..сначала считывается только шум и само это «движение» и только потом - то, что движется – мы различаем в этом ярмарочном круговороте фигуры Ореста и детей..) Взгляд зрителя при этом свободно блуждает как это происходит в медитации осознанности.

Механизм концентрации, напротив, направлен на осознанное сужение внимания: в медитации это, как правило, фокусировка на дыхании или мантре.

В «медленном кино» таким аналогом может стать сверхкрупный план (капля воды, лицо, зрачок глаза) или монотонное действие (ходьба в «Ходоке» Цай Миньяна). Камера становится проводником точечного гипнотизирующего внимания.

7. Особо следует остановиться на таком значимом аспекте, как «принятие и не-реактивность»

В медитации это наблюдение мыслей и чувств без отождествления и оценки.

В кино это может быть фиксация «неудобных», скучных, часто болезненных моментов без драматизации и монтажного комментария (например, сцены ожидания у Б.Тарра, сцены бездействия, расслабленности в фильме Дюмона «Жизнь Иисуса», эпизоды из фильмов Ханеке: «Видео Бенни», «Забавные игры», «Седьмой континент»)

Зритель учится созерцать дискомфорт, не требуя немедленного разрешения. На самом деле, этот аспект чрезвычайно важен, поскольку закладывает новые условия восприятия – способности существовать в потоке фильма без внутреннего логического комментария. И это очень не просто, если весь предыдущий опыт (традиционная нарративная система) основан на примате логического понятийного восприятия.

8. И здесь мы подходим к очень важному выводу: и медитация (особенно восточные практики и феноменология Запада) и «медленное кино» ставят под сомнение примат логического, расчленяющего мышления, предлагая путь интуитивного дологоического познания через прямое переживание .

Эта идея приходит в кинематограф из философии А.Бергсона, через онтологию А.Базена и медитативные техники Ж.Эптшейна. Кадр, длящийся 5 минут, где с точки зрения развития сюжета, ничего не происходит, нельзя «понять» умом – его можно только «прочувствовать» телом и временем. Это «знание-как-опыт», а не «знание-как-информация» Камера фиксирует событие в его длительности, не навязывая монтажную интерпретацию. Дождь может идти, пока не кончится; действие может быть рутинным и «незрелищным».

9. Так, на первый план выходит проблема времени. Время не как рама, а как материал.

В медитации переживание настоящего момента (которое на деле является непрерывным потоком) – это и есть цель.

Медленное кино делает время своим главным героем и материалом. Оно заставляет зрителя фактически ощущать длительность, сопереживать течению времени также как в медитации учатся чувствовать течение дыхания.

## Инженерия сознания

Вернемся в начало статьи: Почему именно медитативные техники максимально соответствуют природе и задачам медленного кино? Ответ прост и логичен: потому что они предлагают готовый и проверенный тысячелетиями алгоритм работы с сознанием, который медленное кино адаптирует под свои средства, такие как: замедление (общий темпоритм), фокусировка/дефокусировка (структура кадра, подача звука), «не-вовлечённое наблюдение» (позиция и логика работы камеры и отсутствие манипулятивного монтажа), «принятие того, что есть» (эстетика «невмешательства» Базена).

Наш общий итоговый вывод:

1. Медленное кино — это не просто «кино, которое медленное». Это кино, которое использует временную протяжённость как инструмент для индукции у зрителя изменённого, медитативного состояния сознания. Его эстетика — не стилистический выбор, а прямая производная от этой цели. Поэтому соответствие здесь не внешнее, а сущностное и методическое: медитация даёт технологию трансформации восприятия, а «медленное кино» — её кинематографическую реализацию. Они говорят на одном языке, потому что преследуют одну цель — переключить сознание из режима потребления информации в режим проживания опыта.

2. Используя медитативные техники, медленное кино становится по определению суггестивным, завораживает, действует как гипноз. Связь между гипнозом, суггестией экрана и медитативными техниками – это не просто метафора, а структурное сходство: это связь общей цели и метода.

Оба процесса – это инженерия сознания зрителя, направленная на смещение его из состояния обыденного, дискурсивного восприятия в состояние изменённого, иммерсивного, созерцательного.

В обоих случаях мы выявляем наличие общего фундамента: создание особых условий для изменения состояния сознания. То, о чем писали ранние теоретики кино (Т.Х.Майер, Ж.Эпштейн) – внешние условия, которые изначально предусмотрены для кинокоммуникации, а именно: темнота, депривация внешних стимулов, уход от «реального мира», неподвижность (кресло), минимализация телесной активности, перенос фокуса на ум, ритмичные монотонные стимулы (потрескивание, мерцание): аналогично мантре, дыханию или созерцанию пламени свечи. Эти характеристики кинокоммуникации, которые рассматривались теоретиками не как побочные, а как онтологические свойства кинокоммуникации, есть аналог ритуальной рамки, идентичной подготовке к медитации или гипнозу. Единственной точкой фокусировки становится экран, объект концентрации, подобный мандале или дыханию. Эти условия расшатывают привычный ход мыслей, привычную практику. В этих условиях закладывается особая установка на первичную идентификацию – идентификацию с самим фильмым потоком, через создание состояния медитативной поглощённости, когда вы не следите за

историей со стороны, а переживаете временной поток образов, звуков, ритмов. Вы идентифицируете не с героем, а с самим актом восприятия.

#### Медленный фильм как практика медитации

Если раннее кино создавало гипнотический транс техническими условиями сеанса, то «медленное кино» в режиссуре А.Тарковского, Б.Тарра, А.Сокурова, К.Рейгадоса или Цая Минояна делают это через поэтику и темпоральность; через деконструкцию драматургии (ослабление сюжета), смещая цель с «что случится дальше?» на «что я чувствую сейчас?»; через структуру «длительного плана-эпизода», принудительно замедляющего восприятие зрителя, когда уже нет возможности «проглотить» кадр, но в нем необходимо «пробыть»...

Такая эстетика задает условия постоянной тренировки внимания – как в осознанности (mindfulness), когда вы фокусируетесь на дыхании, в фильме вы фокусируетесь на трепетелиста, течении воды, игре света. Эстетика «медленного кино» это несомненный значимый примат времени над действием. Время становится не фоном, а материей и главным героем и как следствие вы входите в переживание длительности как в медитации, где вы наблюдаете, как возникают и исчезают мысли и ощущения..

Примеров фильмов, структурированных по законам практической медитации в современном кино более чем достаточно. Одним из главных разработчиков медленного медитативного кино можно считать Андрея Тарковского. Его живое и «сталкивающее время» в кадре (прошлое, настоящее, память, сон), его вода, грязь, огонь – это тактильные догиперсенные объекты созерцания. Зритель не анализирует, но входит в длительность, сопереживает времени, входит в опыт «созерцательного вчувствования» в объект. Фильмы А.Тарковского – это духовные упражнения по удержанию внимания на сложной, наполненной потоками тончайших смыслов живой и подвижной невербальной реальности. Ларс фон Триер использует гипноз не только как метафору, но как базовый структурообразующий механизм фильма. Он инсценирует, визуализирует сам процесс гипноза/регрессии. Его дебютный фильм «Элемент преступления» – это буквально путешествие в подсознание в опыте регрессивного гипноза. Сюжетная горизонталь фильма (детектив) – предлог и способ для вертикального погружения в тьму памяти и вины. Удивительная стилистика фильма с ее зернистостью, монохромом, сюрреализмом сновидений – невероятно точное визуальное воплощение состояния транса. В «Центропе» тот же гипноз, но уже «посмертный». Фильм структурируется как иницируемое волей автора путешествие фантомного сознания, вызванного из небытия ... «Гипнотизер» (фон Триер за кадром) погружает в транс не только фантомное сознание своего персонажа, но, одновременно – выстраивая траекторию погружения сознания зрителя, и медитация здесь становится метафизическим актом. В этом контексте, особое место занимает пролог из фильма Триера «Меланхолия». Пролог это не просто спойлер. Это визуальная мантра, закодированный сон, который задает архетипический паттерн всему фильму. Дальнейший просмотр фильма это процесс воспоминания и расшифровки прожитого зрителем погружающего глубинного опыта пролога, как в терапии или психоаналитическом анализе сновидений. Зритель, видевший и переживший опыт погружения в онирическую символику пролога, пребывает в состоянии особого знания, созерцая, как неизбежное разворачивается в реальности. Это гипноз предопределенности, предзнания, движения вперед, реконструктивно возвращающее в начало.... В фильмах Александра Сокурова мы имеем дело с гипнозом исторического времени и самой материи. Сокуров доводит идеи Тарковского до крайней степени, превращая фильм в алхимический акт. Так, прямым аналогом сенсорной депривации/стимуляции в гипнозе в фильмах Сокурова становится прием деформации изображения и звука. Искаженная оптика

«Русского ковчега» или «Фауста», приглушенный, давящий звук – ломают привычное восприятие, заставляя реальность «плыть». Сознание зрителя становится податливым. Погружение в историю структурируются как вхождение в сон. Его исторические фильмы – не реконструкция, а погружение в энергетическое поле эпохи. Это медитация на портретах («Молох», «Телец»), на духе места («Русский ковчег»). Это кино-литургия, где ритуал просмотра важнее сюжета. Принцип «элегии», используемый режиссером это опыт гипнотического созерцания/переживания утраты: утраты культуры, красоты, самой жизни... Состояние зрителя – состояние погружения в глубину чувственного опыта...

Медленный, иммерсивный фильм это не жанр, а практика. Практика, родственная медитации и гипнозу. Так фильмы Ж.Эпштейна или Ларса фон Триера делают особый акцент на суггестии, наведении транса для раскрытия подсознательных аспектов (страха, памяти, травмы). Медитативные техники в фильмах А.Тарковского, в чистом виде реализующих идею «медленного кино», делают акцент на созерцании, очищении восприятия, достижении состояния присутствия и связи с миром за пределами сюжета.

Общее между ними – техника управления вниманием, контролируемая деавтоматизация восприятия, ритуал, работа с временем. Они превращают зрителя из потребителя нарратива в со-участника мистического/психического акта. Именно это и делает такое кино столь мощным и нередко духовно преобразующим опытом.

### **Философская основа «медленного кино»**

«Медленное кино» является продуктом сложного синтеза философских идей А.Бергсона, кинотеории А.Базена, теоретических разработок Ж.Эпштейна, феноменологии восприятия и итоговой философии кино Ж.Делеза. Эти идеи образуют единое смысловое поле, где каждый автор освещает свой аспект проблемы и все вместе они объясняют, что есть ядро философской генеалогии «медленного кино».

Несомненно, онтологический фундамент феномена является концепция Анри Бергсона: его «длительность» (*Durée*). Бергсон противопоставляет абстрактное, пространственное время науки и «длительность» – подлинное качественное неразделимое время человеческого переживания. «Медленное кино» в этом контексте есть практическая попытка запечатлеть и передать эту длительность. Отказываясь от дробления времени на отдельные кадры, «медленное кино» создает возможность пережить время как «неделимую длительность», как «становление» (*devenir*). Длинный план, замедленный ритм, акцент на процессе, а не на результате – все это инструменты для воплощения бергсоновского времени. Кино становится инструментом для переживания и становления, а не просто констатацией «ставшего».

Ключевой теоретической концепцией, послужившей опорой эстетики «медленного кино» несомненно является онтологический реализм, этика и эстетика Андре Базена. Теория Базена это прямой мост между философией Бергсона и кинематографической практикой, получившей свое идеальное воплощение в режиссуре А.Тарковского и позже, в эстетике «медленного кино». «Режиссура невмешательства» Андре Базена это требование уважать автономию события. Задача режиссера не навязывать свою волю монтажом, а раскрыть реальность изнутри самого события. Антимонтажная концепция А.Базена, это не отрицание монтажа как такового, но отрицание манипулятивного, навязывающего эмоции и трактовки монтажа (эллипсис, крупные планы). Его идеал – «план – эпизод» и «глубинная мизансцена», которые сохраняют временную и пространственную целостность события, позволяя зрителю самостоятельно вчувствоваться в

кадр в процессе созерцания, следовать за самим потоком реальности.... Это есть чистейшая визуализация бергсонговской длительности.

Эстетика медленного кино, как мы это показали, опирается на психотехнику кинематографического гипноза, разработанную французским теоретиком и режиссером Жаном Эпштейном. Эпштейновская фотогения с опорой на новую драматургию, «драму под микроскопом» или «микрометр бесконечно малых жестов» и акцентом на суггестию образа, во многом определили направленность поисков в режиссуре адекватных кинематографических техник, механизмов и приемов для создания гипнотического эффекта. Эпштейн смещает фокус с реальности на ее преобразование через аппарат и на воздействие на психику. Его интересует не просто длительность, но ее гипнотический, трансформирующий потенциал. «Суггестия образа» это способ, которым кино минует сознание и обращается напрямую к чувственному бессознательному. По сути Эпштейн это предтеча медитативного и гипнотического кино, теоретик погружения в глубины подсознания.

Огромное влияние на эстетику «медленного кино» оказала феноменология и, прежде всего Мерло-Понти и поздний Гуссерль с установкой фокуса на восприятии. Ключевая концепция феноменологии – возвращение к «самим вещам», к непосредственному дологическому опыту (жизненный мир, плоть мира). Именно феноменология дает обоснование особого интереса «медленного кино» к первичным ощущениям (свет, текстура, звук, вес времени) Если А.Базен говорит о реальности перед камерой, феноменология говорит о реальности восприятия зрителя. Такое кино стремится не рассказать историю, а воссоздать опыт – тактильный, слуховой, временной. Оно ставит нас в позицию чистого воспринимающего сознания.

Систематизация материала, теоретический синтез можно отнести к Жиллю Делезу. Ключевая концепция Ж.Делеза -образ времени, *opsign* (оптический образ) и *sonsign* (звуковой образ), кристалл времени. В своих книгах «Кино» Делез подводит итог и создает философский аппарат для понимания послевоенного кино, особенно «медленного». Он берет бергсоновскую длительность и превращает ее в центральную категорию кинотеории. Он систематизирует базеновскую интуицию, описывая как в «образе-времени» монтаж уступает место автономным оптическим и звуковым ситуациям (*опсигнам* и *сонсигнам*), которые зритель должен чисто созерцать. Он дает название тому, что восходит к режиссерскому опыту А.Тарковского: работе с «кристаллами времени» – кадрами, где сосуществуют настоящее и прошлое, реальное и виртуальное, актуальное и потенциальное...

Данные концепции образуют взаимосвязь не столько по линии последовательности, они формируют некую единую экосистему идей. Так, Бергсон задает онтологический вопрос: что такое подлинное время? (Длительность). Базен переводит его на язык киноэстетики и киноэтики: как уважать это время? (План – эпизод), Эпштейн добавляет психологическое измерение: как это время воздействует на психику? (суггестия, гипноз), феноменология фокусируется на субъективном переживании: как это время проживается? (Непосредственный опыт), наконец, Делез все это систематизирует и дает терминологический аппарат для анализа конкретных фильмов (Образ -время, кристалл)

## Заключение

Таким образом философская основа медленного кино — это сплав онтологии времени (Бергсон), этики восприятия (Базен), психотехники (Эпштейн), теории опыта (феноменология) и итоговой философской концептуализации (Делез). Они вместе создали интеллектуальный фундамент для кино, которое мыслит не сюжетами, а длительностями и состояниями сознания,

закладывая фундамент для новой кинокоммуникации, открывающей новые горизонты работы со зрителем, стимулирующей и развивающей его чувственное восприятие...

## Библиография

1. Базен А. Что такое кино? / пер. с фр. В. Божовича. М.: Искусство, 1972.
2. Бимель В. Мартин Хайдеггер. М.: Урал LTD, 1998.
3. Голмен Д. Многообразие медитативного опыта: от каббалы до трансцендентальной медитации. Киев: София, 1993.
4. Гуссерль Э. Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии. Т. 1 / пер. с нем. А.В. Михайлова. М.: Академический проект, 2009.
5. Делез Ж. Кино. М.: Ад Маргинем, 2004. 624 с.
6. Хайдеггер М. Феноменология. Герменевтика. Философия языка. М.: Гнозис, 1993.
7. Эпштейн Ж. Из истории французской киномысли. М.: Искусство, 1988.
8. Ямпольский М. Видимый мир: Очерки ранней кинофеноменологии. М.: НИИК, 1993.
9. Bazin A. What is Cinema? Vol. 1 / essays selected and translated by Hugh G. London; Berkeley: University of California Press, 2004. 207 p.
10. Bordwell D. Poetics of Cinema. New York: Routledge, 2007. 512 p.
11. Golmen D. Perspectives on Psychology, Reality and the Study of Consciousness // Beyond Ego. 1980.
12. Golmen D. The Meditative Mind: The Varieties of Meditative Experience. Los Angeles: Jeremy Tarcher, 1988.
13. Koenig L. On Slowness: Toward an Aesthetic of the Contemporary. New York: Columbia University Press, 2014. 336 p.
14. Mayer T.H. Lebende Photographen // Osterreichische Rundschau. 1912. Jg. 31. H. 1. 1 Apr. S. 121.

## The Meditative Nature of "Slow Cinema"

**Lyudmila B. Klyueva**

Doctor of Art History,  
Professor of the Department of Film Studies, Faculty of Screenwriting and Film Studies,  
Gerasimov Institute of Cinematography (VGIK),  
129226, 3, Wilhelma Pika str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: Klyueva@mail.ru

### Abstract

The phenomenon of "slow cinema" has not yet been fully disclosed. The focus of research remains on stylistic features associated with the discourse of "slowness," while many aspects of this phenomenon still remain in the shadows: genesis, genealogy, philosophical basis, evolution, development prospects, etc. We have conceived a series of articles devoted to the topic of "slow cinema," and this work examines one of the aspects of this phenomenon, namely: the connection of "slow cinema" with meditative practices and hypnosis techniques. The author of the article suggests that the nature of "slow cinema" is meditative in its essence. The article reveals a direct connection between the "suggestiveness" of the image and meditative techniques, examines the basic parameters of this correspondence, allowing us to conclude that it is meditative techniques that most closely correspond to the nature and tasks of "slow cinema," since they offer a ready-made and millennia-tested algorithm for working with consciousness, which "slow cinema" adapts for its own purposes. The work analyzes the philosophical basis of the phenomenon, including the concepts of H. Bergson, A. Bazin, J. Epstein, phenomenology, and the theory of G. Deleuze.

---

**For citation**

Klyueva L.B. (2026) Meditativnaya priroda "medlennogo kino" [The Meditative Nature of "Slow Cinema"]. *Kul'tura i tsivilizatsiya* [Culture and Civilization], 16 (1A), pp. 262-273. DOI: 10.34670/AR.2026.33.97.026

**Keywords**

Suggestion; hypnosis; meditation; meditating consciousness; meditative techniques; slowing down; focusing/defocusing; "non-engaged observation"; "acceptance of what is"; "aesthetics of non-interference"; "duration"; weakened narrative; sequence shot; engineering of viewer's consciousness; "knowledge-as-information"/"knowledge-as-experience"; slow cinema; Jean Epstein; Henri Bergson; André Bazin; Gilles Deleuze.

**References**

1. Bazin, A. (1972). *Chto takoye kino?* [What is cinema?]. Moscow: Iskusstvo.
2. Bazin, A. (2004). *What is cinema?* (Vol. 1, H. G., Trans.). London; Berkeley: University of California Press. (Original work published 1958-1965)
3. Bimel, V. (1998). *Martin Khaydegger* [Martin Heidegger]. Moscow: Ural LTD.
4. Bordwell, D. (2007). *Poetics of cinema*. New York: Routledge.
5. Deleuze, G. (2004). *Kino* [Cinema]. Moscow: Ad Marginem.
6. Epstein, J. (1988). *Iz istorii frantsuzskoy kinomysli* [From the history of French film thought]. Moscow: Iskusstvo.
7. Golmen, D. (1980). *Perspectives on psychology, reality and the study of consciousness*. In *Beyond Ego*.
8. Golmen, D. (1988). *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. Los Angeles: Jeremy Tarcher.
9. Golmen, D. (1993). *Mnogoobraziye meditativnogo opyta* [The varieties of meditative experience]. Kiev: Sofiya.
10. Gusserl, E. (2009). *Idei k chistoy fenomenologii i fenomenologicheskoy filosofii* [Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy] (Vol. 1, A. V. Mikhailov, Trans.). Moscow: Akademicheskij proyekt. (Original work published 1913)
11. Heidegger, M. (1993). *Fenomenologiya. Germenevtika. Filosofiya yazyka* [Phenomenology. Hermeneutics. Philosophy of language]. Moscow: Gnozis.
12. Koepnick, L. (2014). *On slowness: Toward an aesthetic of the contemporary*. New York: Columbia University Press.
13. Mayer, T. H. (1912, April 1). *Lebende Photographen* [Living photographers]. *Osterreichische Rundschau*, 31(1), 121.
14. Yampolsky, M. (1993). *Vidimyy mir: Ocherki ranney kinofenomenologii* [The visible world: Essays on early film phenomenology]. Moscow: NIIK.