

# 8 ФАКТОВ, КОТОРЫЕ ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА КУРСЫ АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА.

1. МОГУ ЛИ Я ЗАНИМАТЬСЯ АКТЕРСКИМ МАСТЕРСТВОМ ДЛЯ СЕБЯ? Я НЕ ПЛАНИРУЮ БЫТЬ АКТЕРОМ ИЛИ ВЫСТУПАТЬ НА ПУБЛИКЕ. МНЕ МОЖНО ИДТИ УЧИТЬСЯ НА КУРСЫ?

Можно и даже нужно!

Упражнения из театральных практик очень помогают в повседневной жизни: вы учитесь открывать мир для себя по-новому, развиваете пластику, голос и речь. Занятия также помогают раскрыться и чувствовать себя увереннее в разных жизненных ситуациях. Вы не заметите как станете другим человеком - более открытым, жизнерадостным и общительным.

Мы много работаем с телом, пластикой, раскрепощением, учимся смотреть на мир другими глазами.

2. ЕСТЬ ЛИ В АКТЕРСКОЙ ШКОЛЕ КАКИЕ-ТО ВОЗРАСТНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ?

Мы не ставим жестких возрастных ограничений.

Главное – то, как вы сами оцениваете свои физические возможности и насколько рвется наружу ваш внутренний ребенок. Для подростков и детей тоже есть варианты курсов. Например люди с 14 лет уже вполне могут заниматься во взрослой группе, особенно если перед ними стоит задача поступать в творческий ВУЗ.

Для взрослых людей двери тоже всегда открыты.

Статистика по возрасту в наших группах примерно такая:

От 14 до 20 лет - 10%

От 20 до 30 лет - 40%

От 30 до 40 лет - 30%

Старше 40 лет - 20%

3. ЧТО НУЖНО БРАТЬ С СОБОЙ НА ЗАНЯТИЯ?

Удобную одежду и обувь

Мы всегда просим взять с собой удобную сменную одежду и обувь, желательно спортивную. Такую, как если бы вы отправились на занятия в фитнес клуб. Физические неудобства, связанные с тесной одеждой, неудобной обувью, короткими юбками и каблуками - не должны вас отвлекать от занятия. Можно взять с собой бутылку воды. Наши занятия бывают энергетически наполненными и физически активными. Вам должно быть удобно прыгать, бегать, валяться на полу.

АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО

ГОЛОС. СЦЕНИЧЕСКАЯ  
РЕЧЬ. ОРАТОРСКОЕ  
ИСКУССТВО

ПЛАСТИКА И ТЕЛО

#### 4. ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ Я БОЮСЬ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ?

---

Бояться не страшно!

Раскроем секрет: во время выступления не всегда нужна абсолютная уверенность в себе. Иногда это даже губительно, потому что теряется важная часть жизни актера — сценическое переживание. Его нужно просто принять и даже получать удовольствие от этого, проходить через страх снова и снова. Даже в самом хорошо отрепетированном спектакле может найтись место для импровизации, ведь каждый последующий раз — это новый взгляд, новое душевное состояние! И здесь волнение будет вас подталкивать в новое захватывающее приключение.

#### 5. А ЧТО ЕСЛИ МНЕ ЭТО НЕ ПОДОЙДЕТ? ЧТО ЕСЛИ Я СЛИШКОМ МОЛОДОЙ/ВЗРОСЛЫЙ/ЗАНЯТОЙ ДЛЯ ТАКИХ КУРСОВ?

---

Просто попробуйте

Вы можете быть кем угодно, любого возраста, мировоззрения и характера. Главное иметь желание раскрыть себя и свои таланты. Если у вас есть мечта — это уже половина успеха, потому что мы поможем вам воплотить ее в жизнь и пройдем этот путь вместе! Чтобы понять, что что-то не ваше, — нужно это попробовать. Нужно искать, пытаться, совершать ошибки, приобретать опыт и становиться лучше уже сегодня! Мы все разные, и не стоит этого бояться, ведь жизнь нам дана одна! Просто начните работать над собой. Пока вы не найдете для этого немного времени и сил - никаких изменений с вами не произойдет.

#### 6. КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ ПО АКТЕРСКОМУ МАСТЕРСТВУ?

---

99% практики

Занятия в актерской школе Олега Жирицкого исключительно практические. Сейчас в школе представлено более 5 направлений - актерское мастерство, сценическая речь и ораторское искусство, сценическое движение, психофизический тренинг, лаборатория перформанса. Каждое из этих направлений ведется отдельным педагогом - мастером этого вида тренинга. Каждое занятие уникально. Занятия обычно длятся от 3 до 3,5 часов с перерывом. Вся теория дается в специальной группе онлайн, там же мы ведем творческие дневники и обсуждаем домашние задания. На теорию при встрече в классе мы тратим минимум времени! На этом принципе строится максимально осознанное обучение актерскому мастерству. Вы будете изучать базовые вещи: работа с вниманием, движением и воображением, сценическая речь, развитие пластики и психической подвижности. Это необходимые инструменты актера, используя которые вы сможете подготовиться к любому выступлению перед зрителями. Ну или просто стать более открытым и интересным в общении с друзьями и коллегами по работе. На сайте [actbox.ru](http://actbox.ru) есть более подробная информация по каждому из курсов.

#### ВВОДНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО АКТЕРСКОМУ МАСТЕРСТВУ И ОРАТОРСКОМУ ИСКУССТВУ

---

Каждую неделю!

Это 3-х часовой тренинг. Его цель - развитие коммуникативных навыков, освобождение от физических зажимов, преодоление страха, раскрепощение, работа с голосом.

2 РАЗА В НЕДЕЛЮ  
ПО 3 ЧАСА

---

МОСКВА. ЦЕНТР.  
ОСТОЖЕНКА 7

---

3 МЕСЯЦА

## 7. ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ Я БОЮСЬ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ? ЧТО ЕСЛИ Я НЕ СМОГУ РАСКРЫТЬСЯ?

---

### Не волнуйтесь! У вас все получится

Бояться и переживать на раннем этапе — это нормально. Через это так или иначе проходят все. И у профессиональных актеров, и у наших преподавателей был этот этап. Поэтому они смогут понять вас и помогут сделать первые шаги к уверенности, побороть сковывающий страх, который мешает двигаться вперед.

Основная задача актера — не бояться поставленных задач, не стесняться себя и показывать максимум своих возможностей. Настоящий актер — это смелая личность. Он способен видеть и чувствовать весь мир вокруг себя, осмыслять его и двигаться к цели не смотря на обстоятельства.

Мы поделимся с вами этой уверенностью, и вы сможете не бояться!

## 8. ЧТО ЕСЛИ Я СОВСЕМ НИЧЕГО НЕ УМЕЮ? ПОДХОДЯТ ЛИ МНЕ ТАКИЕ КУРСЫ? Я НЕ БУДУ ТАМ КАК БЕЛАЯ ВОРОНА?

---

### Мы позаботимся о вашем комфорте

У нас в Мастерской есть группы как для начинающих, так и для профессионалов. Педагоги используют разные подходы, учитывают особенности всей группы и каждого человека в отдельности. Даже если в начинающей группе окажется профессиональный актер — это отличная возможность поработать вместе с ним, перенять опыт и выйти на новый уровень! Мы учим поддерживать дружественную атмосферу в группах, помогать друг другу и быть единым целым, чтобы двигаться вперед только вместе.

Курсы обычно на 80% состоят из таких же новичков, как вы.

## КАКИЕ ЕЩЕ ПРОБЛЕМЫ МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ РЕШИТЬ?

---

### Мы поработаем с телом, голосом, пластикой и раскрепощением

- Поможем снять внутреннее напряжение и зажимы.
- Повысить внимание и способность концентрироваться
- Научим управлять своими эмоциями
- Вы здорово поднимете самооценку и веру в себя
- Научитесь нравиться людям и легко находить общий язык с незнакомцами.

**ДЛЯ ЗАПИСИ НА КУРСЫ  
И ТРЕНИНГИ  
БРОНИРУЙТЕ МЕСТА НА  
САЙТЕ  
ACTBOX.RU**

**АКТЕРСКАЯ ШКОЛА  
ОЛЕГА ЖИРИЦКОГО**

---

**ОТ НОВИЧКА ДО  
ПРОФЕССИОНАЛА**