

## 舞界新教母 Kimiko

### 勇敢做自己，魅力淋漓盡致

Kimiko 的舞姿充滿性感魅力，但在她眼中，最有魅力的就是「勇敢做自己」的人；不必站上表演舞台，每個人熱情專注工作的那瞬間，也都非常有吸引力。

撰文◎陳培思

被封為「舞界新教母」、「藝人的老師」的 Kimiko（林睿君），從小學芭蕾舞，大學畢業後到紐約 NY Broad-way & Steps 學習街舞與非洲舞蹈，曾為天后張惠妹編舞，指導過的藝人包括徐若瑄、小 S 等不勝枚舉，性感的舞姿讓她從幕後躍上螢光幕前，成為不少人心目中魅力滿分的指標。

許多人找 Kimiko 學舞蹈，是想變得更性感，或是增加肢體魅力。Kimiko 認為，跳舞雖然有助於找到自信、挖掘出魅力的能量泉源，但重點還是要喜歡自己，認真勇敢地做自己。

### 像瑪丹娜一樣 勇往直前做自己

Kimiko 眼中，最有魅力的人莫過於卯足全力「做自己」的人。

「瑪丹娜就是能把這股魅力散發得淋漓盡致」Kimiko 說，「『只要我喜歡，有什麼不可以？』這句話聽來簡單，其實要做自己沒這麼容易，大家往往太在乎別人眼光，怕自己選的路冷門、怕被人嘲笑，很容易動搖。」

要堅定做自己，必須累積從內心到外在的巨大力量，Kimiko 認為瑪丹娜的魅力不只來自於表演，更在於她勇往直前專注朝目標前進的態度，一種沒有人打得倒的氣勢。瑪丹娜執著在自己的領域，從未熄滅的熱情，不曾中斷進步，這份強悍的力量，成就了無比魅力。

「設定目標，就勇往直前，」Kimiko 說，選擇自己認同態度和生活方式後，不要忘記初衷，「很多人走著走著就變了，漸漸分不清，現在走的方向是自己喜歡的，還是活在別人的眼光下，以致失去了自己的光彩。」

### 讓人感覺溫暖 不裝模作樣

魅力應該是讓人感覺溫暖的，讓周遭的人感到很舒服，這種安心的感覺，使得蔡康永在 Kimiko 眼中，也深具個人魅力。

「他散發沈穩的自信，沒有張牙舞爪的誇張，做任何事情都很坦然，」Kimiko 認為，身分橫跨作家與綜藝節目主持人的蔡康永，無論在螢光幕前或台下，總是維持一貫從容不迫的態度，不會有任何多餘瑣碎的小動作或表情，那種氣定神閒

的姿態，似乎沒有什麼難得倒他，讓周邊的人覺得很安心自在，「那種魅力是經年累月深厚的內涵所醞釀出來的。」

能散發魅力的自信，絕不是「武裝出來的自信」，裝模作樣的自信，會讓旁人覺得很緊張，Kimiko 形容，「聽瑪麗亞凱莉飆高音時，不用擔心她會破音，自信也是一樣，必須讓人感受到你的自信有足夠力量支撐，不用擔心下一刻就破功。」

身為舞蹈老師，不少人請教 Kimiko，怎樣的肢體動作最能展現魅力？Kimiko 笑說，魅力不是可以用「呈現」的，而是自然「散發」出來的，「不用什麼特別動作，有魅力的人，舉手投足都有魅力，那是種很『鬆』的感覺，不是刻意塑造出來的。」

## 不著痕跡流露魅力 有賴長年淬鍊

但 Kimiko 強調，要達到讓旁人感到「鬆」的境界，是要經過淬鍊的，有些年輕人以為拘泥小細節是死板，常常放太鬆，變得草率隨便，「注重小細節，是必要的態度。」

Kimiko 舞蹈課前 8 堂課，都在練習柔軟度、肌耐力，調整基礎狀態，從小細節一點一滴累積，反覆練習。當你能不著痕跡地讓人察覺不出，你完善了每個小細節，就是最高境界。

魅力養成也是如此，建立專業過程中，不能忽略小細節，根基不穩的表現，只會讓人為你捏一把冷汗，「魅力養成不是一蹴可幾，需要深厚的內功耐心打底，」Kimiko 說。

Kimiko 強調，舞蹈只是種輔助，而不是展現肢體魅力的工具，跳舞像心理治療，幫助你面對自己，找到自信。舞蹈入門沒有設限，很容易就學會，只要能擺動身體就是在跳舞，很多人學舞後訝異地發現，「原來我會跳舞耶！」本來以為不可能，卻發現自己可以做到，那種自信很容易就讓人開朗起來。

「舞蹈可以是才藝，也能健身、修飾身材，又可調整肢體儀態，」Kimiko 說，「但最重要的是，在跳舞過程中，發現了自己不同的可能性，有了自信，個性也會跟著轉變，不是跳舞讓你變得有魅力，是藉由跳舞幫你找到潛藏的魅力因子。」

## 別害怕面對自己的性感

Kimiko 認為，打造魅力沒什麼標準化步驟，也不用刻意模仿別人，反而該完全不設限，突破既有框架，給自己無限的可能性。

Kimiko 上舞蹈課，唯一會修正的就是學生的態度，「不要想複製偶像，要想的是為什麼這個偶像會讓你喜歡、有什麼優點，再看看自己能找出什麼優點。」

Kimiko 發現有很多學員，害怕面對自己的性感，但要坦然面對自己，才能散發魅力，因此她會要求學生，用一整首歌的時間看著鏡子裡的自己，「乍聽之下很簡單，但做起來卻很驚扭，大部分的人盯著自己看，會覺得不自在，眼神閃躲，

手不知往哪裡擺。」當眼神能正視鏡子裡的自己，能夠和自己眼神互動，心情自在後，肢體就會放鬆，不再會侷促不安，或是扭捏無所適從，「要讓別人喜歡你，第一步當然要先喜歡自己。」

## 專注熱情工作 瞬間洋溢魅力

表演不只是布幕拉開、站上舞台才開始，而是要隨時隨地；也不是非得站上表演舞台才能散發魅力，即使是一位便利商店店員，在工作場合盡力演出，親切認真扮演稱職的角色，自然也會散發一股無人可擋的魅力。

各行各業都有獨到的魅力，每個人熱情專注的那瞬間，都非常具有吸引力，應該試著找出自己發光的那一刻。

Kimiko 說，「我課堂裡有位體重較重的女生，因為身材的緣故，頭總是低低的，沒什麼自信。但談論到她最有研究的美食時，就像變了一個人，整個人彷彿在發光，聽到她形容食物的美味，所有人都會被感染，忍不住想馬上衝去買來吃。」

Kimiko 強調，不一定要多學才藝來展現魅力，也不一定要透過舞蹈，而是從已經會的事情著手，提升自我魅力。

Kimiko 會請上課的學生，先表演自己的工作，大家都覺得自己平常工作很普通，但即使是電話客服人員，拿起電話專業的態度、親切的聲音，看在別人眼裡，都覺得好專業，「找出你已經會了、卻一直被忽略的事，或是想想自己在談論什麼時會熱血沸騰；其實很多天天在做、習以為常的事，看在別人眼裡可是厲害的不得了，不要捨近求遠，白白浪費那股魅力。」

(文章來源：Career 職場情報誌 第 416 期)