

# Tenis Orgánico

Focusing y deporte ~ por Rafael Villeta, C.F.P.

*El movimiento nunca miente. Es un barómetro que indica el clima del alma a todos los que pueden leerlo.*

Martha Graham (bailarina y coreógrafa)

*Jugamos al tenis como vivimos y vivimos como jugamos al tenis.*

Tenis orgánico

**Rafael Villeta** [rafaelvilleta.com](http://rafaelvilleta.com)

Cuando era joven toda mi familia jugaba al tenis. Desde que era un niño he tenido problemas con mis ojos, eso me ha invitado a buscar formas diferentes de jugar al tenis porque no veía bien la pelota. Empecé a entrenar utilizando mi creatividad instintiva para desarrollar una forma de jugar menos analítica o visual y más basada en lo somático. Esto me llevó a centrarme en los procesos de atención y en la naturaleza del movimiento. Durante 30 años el tenis y el pádel han sido dos de las formas que me sirven para ayudar a los demás a vivir mejor. Actualmente trabajo para la Federación de Tenis de Madrid, soy Terapeuta Orientado a Focusing y Focusing Trainer.

## El caso del Tenis Orgánico

Este artículo ofrece un ejemplo de cómo utilizar el Focusing en el aprendizaje de un deporte. Cada deporte puede tener su propia metodología basada en Focusing, pero el Tenis Orgánico ofrece fundamentos que pueden aplicarse a la mayoría de los deportes si se entienden e investigan en profundidad. El Tenis Orgánico también ofrece un modelo experiencial-holístico que trasciende la educación para

presentar posibilidades en lo terapéutico, ayudando por ejemplo en el proceso de gestión de las emociones o de las lesiones deportivas.

En este artículo explico cómo se desarrolló el Tenis Orgánico y de dónde extrae sus conocimientos colocando al Focusing como la más importante de las herramientas que incluye. También se explican las diferencias entre el Tenis Orgánico y el tenis convencional, así como los elementos fundamentales de este modelo. Por último, ofrezco un detallado caso de estudio.

## **Claves**

*Biotensegridad. Sincronía kinestésica. Reflejo kinestésico. El maestro interior. Permitir. Focusing.*

## **Tenis convencional frente a Tenis Orgánico**

El tenis convencional valora el entrenamiento constante y duro, la atención a la individualidad, la competición, el rendimiento, el sacrificio y la victoria como la esencia del juego. El Tenis Orgánico entiende que la práctica del juego tiene como último objetivo ayudar a la persona en su totalidad a desplegar las potencialidades que participan en una vida más plena. En este sentido, el adversario es un aliado que forma parte de un plan compartido para revelar el potencial de los cuerpos en juego, por lo que la victoria o la derrota son sólo una parada en el camino.

Como en tantos otros deportes, el tenis convencional cree que cuanto más rápido, mejor, los puntos se ganan cuando somos más veloces o cuando aceleramos más la pelota. Para conseguirlo los jugadores suelen aumentar su intensidad física a riesgo de ponerse tensos y rígidos. El Tenis Orgánico también da importancia a la velocidad, pero la utiliza de forma diferente, porque el Tenis Orgánico prioriza la facilidad y la sencillez en los movimientos, ya que estos le proporcionan al cuerpo una fluidez eficiente que disuelve la tensión, ahorra energía y evita las lesiones. Para ilustrar esto me gustaría introducir aquí el concepto de *biotensegridad*.

El término **biotensegridad** fue acuñado por el Dr. Stephen Levin. Su definición es la "integridad tensional de un organismo vivo" o la "tensegridad de un organismo". Desarrolló el concepto de tensegridad a partir del arquitecto e ingeniero R.B. Fuller, que describió la **tensegridad** como una "combinación de fuerzas que existen en una estructura formada por una red infinita de elementos de compresión (elementos rígidos) interconectados a través de elementos de tracción (elásticos) que dan a la estructura su integridad total" (Holísticaformación 2021).

Lo que me interesa de la *biotensegridad* es que aplica los principios de la tensegridad a las estructuras orgánicas que utilizan los huesos para proporcionar un soporte compresivo, por un lado, y los músculos, ligamentos y fascias para conectar los huesos mediante una tensión flexible. Cuando estas estructuras encuentran un equilibrio de fuerzas de tracción y compresión pueden proporcionar al cuerpo fuerza, así como ligereza, flexibilidad y una gran capacidad de movimiento. En este sentido, el Tenis Orgánico busca una cualidad de *biotensegridad* en la que todas las partes del cuerpo trabajan juntas de forma orgánica, absorbiendo las tensiones y proporcionando una movilidad fluida.

En el tenis convencional los jugadores centran su atención principalmente en la pelota. El Tenis Orgánico busca un equilibrio entre la atención a la pelota y la atención al cuerpo porque entendemos que ambas son protagonistas por igual en el juego y porque buscamos trabajar en un sistema armónico que relacione con eficacia todo lo que interviene en él. De esta manera cada parte del cuerpo tiene su función y propósito. En cada momento unas partes tienen que relajarse más y otras tienen que estar más activas; los cinco sentidos están conectados con el juego y el cuerpo para que los jugadores sean más eficientes, con todos sus recursos trabajando juntos en el mismo propósito. Las sensaciones, las emociones y los pensamientos se relacionan y trabajan en armonía.

El aprendizaje convencional del tenis se basa en gran medida en un modelo conductista en el que el profesor es como un sargento instructor y el alumno obedece y ejecuta las órdenes. En el Tenis Orgánico es el

*maestro interior* el que está al mando. El *maestro interior* es el cuerpo presente que escucha y utiliza tanto su contenido como su entorno para crear sensaciones que aporten realidad y sentido al juego a través de decisiones y movimientos.

El tenis convencional ve el cuerpo como una herramienta biomecánica que se utiliza para ganar partidos. El tenis Orgánico ve el cuerpo como un organismo que vive y siente el juego y se organiza en torno al tenis, pero también organiza el tenis en torno a sí mismo. El Tenis Orgánico sabe que cuando un golpe se ejecuta como expresión de una sensación sentida, el golpe será técnicamente perfecto.

## **“No está el horno para bollos.”**

Hace algunos años, una de mis alumnas fué a hablar con el director de la escuela para quejarse de mí. Tuvimos un desacuerdo que en realidad no tenía nada que ver con mi forma de enseñar, pero ella sabía que yo hacía algo diferente en mis clases, pensó que eso le daba un buen argumento para quejarse de mí y así fue. Mi director me prohibió enseñar con mi método. Lo cierto es que el Tenis Orgánico invita a los alumnos a buscar en su interior algunas de las respuestas que se supone debe dar el profesor en cualquier academia de tenis, ésto puede resultar incómodo y subversivo para algunos. Después de hablar con mi alumna, el director vino a mi pista, muy serio y molesto y me dijo: "Rafa, deja de hacer cosas raras; no está el horno para bollos". Con esto quería decir que veía algo en mi método superfluo, arriesgado, un lujo innecesario para los propósitos de la academia.

Después de hablar con él, recuerdo sentir un gran disgusto y frustración, pero también un cierto orgullo al ver que el Tenis Orgánico podía producir esa fuerte reacción. Es interesante saber que, en su época de jugador, mi director era tenista profesional y se interesaba por métodos de entrenamiento alternativos como el yoga y la meditación en una época muy anterior a la que se pusieron de moda. Para el resto de los jugadores de la época, estos métodos parecían extraños o absurdos. En

resumen, mi forma de enseñar fue rechazada por uno de mis colegas más capaces de apreciarla.

Estas experiencias me han llevado a pensar que el Tenis Orgánico podría tener un enfoque que no despierta muy buena acogida en el mundo del deporte como podría tenerla en el mundo del crecimiento personal, la terapia y la educación somática, aunque siga siendo esencialmente un método para enseñar a jugar al tenis. El Tenis Orgánico ofrece fundamentos para casi cualquier otro deporte o actividad física que implique un entrenamiento.

## **Elementos del Tenis Orgánico**

Lo que expongo a continuación son técnicas terapéuticas o didácticas que se centran en facilitar un determinado tipo de experiencia. El Tenis Orgánico proporciona una forma más óptima de experimentar el tenis como entrenamiento para una vida más plena. Este proceso es una fuente de bienestar porque, ante todo ayuda al cuerpo a desarrollar parte de su potencial, no sólo a rendir o competir.

***El maestro interior:*** Si sabemos escuchar al cuerpo éste puede decirnos cómo jugar, cómo ejecutar golpes más funcionales, cómo prevenir lesiones o incluso curarlas y cómo utilizar la energía de forma más eficiente. El cuerpo tiene contacto con todos los aspectos que intervienen en el juego y sabe cómo relacionarse con ellos de forma más cómoda, más fácil, más eficiente. Sabe cómo disfrutar de la experiencia del juego. Por eso, muchas veces todo lo que hay que hacer es permitir el movimiento.

***Permitir:*** Cuanto más preocupados estamos por dirigir la pelota y ganar el punto, menos escuchamos al cuerpo. Cuanto más nos permitamos escuchar las señales de nuestro cuerpo sobre el equilibrio, la comodidad, el bienestar o la facilidad, más relevantes serán estas señales para nuestro juego. *Permitir* es una actitud que busca deliberadamente centrarse en la experiencia interna del movimiento más que en el control de la pelota o la perfección técnica.

Con respecto al movimiento, el Tenis Orgánico confía en los beneficios del *permitir*, Si decimos un "Sí" consciente a nuestro movimiento espontáneo, éste aumenta su actividad, libera lo que ya está en movimiento para moverse más libremente, para dar presencia a lo que está en acción, y para aprovechar el potencial que tiene el cuerpo de actualizarse y adaptarse al juego. De este modo, ganamos una facilidad que trae salud y una aceptación que trae cambios constructivos.

Cuando somos capaces de reconocer, saludar y *permitir* comportamientos propios cargados de ansiedad, ira, estrés, tensión o miedo, éstos tienden a relajarse y por tanto nos dan la oportunidad de reorganizarnos y avanzar con más calma hacia una forma de movernos y jugar que permite un comportamiento nuevo, más adaptativo y eficaz en la competición, así como más placentero y satisfactorio.

**Reflejo kinestésico:** El profesor realiza un golpe simulado delante del alumno, un ensayo sin pelota que intenta copiar lo que hace el alumno, y luego ofrece nuevos movimientos que pueden inspirar al alumno a actualizar su juego.

**Sincronía kinestésica:** Esta herramienta puede aplicarse cuando el profesor y el alumno juegan o cuando el profesor observa cómo juega el alumno. Se trata de establecer una conexión particular entre ambos a través de la pelota. Aquí el profesor busca jugar de una determinada manera con el alumno, ejemplificando con su cuerpo lo que quiere que el alumno encuentre en el suyo, o empatizando con lo que percibe en el cuerpo del alumno. Hay una intención de utilizar un determinado tono muscular o una forma de sincronizar la respiración y el golpeo.

Aquí la pelota es un mensajero que lleva una velocidad, una trayectoria, un ritmo y una energía. Hay, por tanto, una colaboración, una complicidad entre los dos cuerpos a través del juego que está actualizando los movimientos de ambos. La intención con la que se juega se discute antes y después de la práctica, pero el profesor también ha de establecer una cierta intención de empatía y curiosidad.

Cuando el profesor es testigo de lo que hace el alumno la intención no es encontrar una acción, sino un enfoque, una presencia en determinadas cualidades y movimientos del alumno. El objetivo es acompañar incondicionalmente las acciones del alumno, validar sus decisiones, pero también observar para reflejar e indagar los contenidos relevantes. Estos contenidos van desde la forma de coger la raqueta hasta la forma de respirar del alumno o el punto de golpeo. Todo ello significa que el reflejo es un elemento fundamental de la kinestesia, siempre desde una actitud del *permitir*.

**Focusing:** "Focusing es una forma de sentir, es una práctica de permitir que nuestros cuerpos nos guíen hacia un autoconocimiento más profundo y hacia la curación" (Gendlin, 1996). El Tenis Orgánico utiliza Focusing durante las pausas para que el jugador pueda conectar con las sensaciones físicas reales, las emociones y los pensamientos que están sucediendo en su interior. Este es el momento de preguntarse cómo se siente esta situación del juego en su totalidad, con una actitud suave y curiosa para que cualquier aspecto del juego se pueda actualizar.

El Focusing puede ayudar a los deportistas a desarrollar sus capacidades corporales de forma más inteligente y completa. "Una sensación sentida es el tejido de múltiples hilos de la conciencia corporal que, por ejemplo, guía a los golfistas cuando dan el primer golpe. Sería imposible para ellos pensar en todos los detalles de la ubicación, el entorno circundante y los movimientos corporales que se tejen para apuntar. Pero el cuerpo conoce el complejo conjunto de movimientos coordinados que debe realizar para realizar el swing. La sensación única de la situación incorpora el problema y la solución conocida por el cuerpo". (Gendlin 2002).

**Dolor:** Este puede ser un tema muy importante a la hora de jugar al tenis. Podemos identificar dos aspectos del dolor. Por un lado están las sensaciones físicas en bruto, los datos sensoriales que se perciben antes de ser considerados como dolor. Por otro lado, suele haber "una parte de mí" que reacciona con aversión a la experiencia. "No puedo

jugar porque me duele cada vez que golpeo la pelota y si no dejo de jugar nunca se me pasará, incluso empeorará mi hombro y al final no podré ni conducir mi coche".

Así, proponemos abrir un espacio para acompañar empáticamente a las partes reactivas y también la sensación física en bruto en todos sus detalles, para que la experiencia comience a descubrir nuevos matices, nuevos significados y nuevas direcciones de actualización, proporcionando formas más saludables de jugar.

El Tenis Orgánico nos ayuda a comprender que el dolor o la dificultad física nos informan de un proceso detenido que busca evolucionar. De este modo, el dolor es una valiosa guía para cambiar de dirección hacia una actualización constructiva en lugar de ser simplemente parte de una lesión o enfermedad diagnosticada que busca ser curada. También tiene en cuenta la historia personal que hay detrás de un proceso detenido, la historia que quiere ser escuchada y que da sentido a una experiencia física.

Durante la *sincronización kinestésica*, el profesor es consciente de un proceso paralelo al del alumno con el que está jugando. El profesor puede entonces encontrar lo que se necesita en esa situación, puede entender, acompañar y ofrecer nuevas formas de jugar en diversos contextos, como un peloteo. De este modo, los alumnos pueden actualizar su juego de forma más saludable.

## **Caso de estudio: *Situación inicial.***

Ahora que los elementos han sido expuestos, es el momento de ver cómo todo el proceso del Tenis Orgánico se aplica a una situación real y concreta. He aquí la historia de una joven llamada Sol, que vino a mi clase con algunos retos importantes, aunque en un principio ella no sabía que estos retos podrían abordarse en el transcurso de nuestro tiempo juntos.



Sol es una alumna de 29 años con asma. Solicitó en mi academia un programa de entrenamiento de dos sesiones de una hora a la semana en un grupo de nivel medio. Cuando empecé a entrenarla, Sol necesitaba varias dosis de salbutamol para mantener el esfuerzo físico. El salbutamol altera su sistema provocando, entre otros efectos, temblores, taquicardia y palpitaciones. Por otro lado, cuando Sol acudió a mis clases, yo veía en su juego algunos movimientos acortados y tensos.

### **Caso de estudio: *Proceso y seguimiento.***

En esta situación empezamos a entrenar su conciencia corporal durante el juego, especialmente en lo que se refiere a la respiración preguntando a su cuerpo "¿Cómo es mi respiración cuando juego?". En diferentes situaciones de mayor o menor cansancio observamos las diferencias en la forma de golpear la pelota, la forma de respirar y las sensaciones de estas experiencias.

Dos meses después también empezamos a preguntar al cuerpo: "¿Qué me pide mi respiración?" y poco después: "¿Hay alguna relación entre la respiración y el golpeo?". A partir de los descubrimientos que hicimos, aparecieron otras preguntas como: "¿Qué pasa si inhalo cuando me preparo para golpear y conecto con la imagen de hacerme más grande al hacerlo?"; "¿Qué pasa si exhalo soplando al ejecutar el final del golpe, e imagino que impulso la pelota también con mi exhalación?"; o "¿Qué voz puede tener el golpe?".

Probamos a dar voz al golpeo con murmullos y gruñidos. También empezamos a utilizar el final de las sesiones para hacer una pausa y dar sentido a la experiencia de la sesión y percibir el estado del cuerpo en ese momento. Mi objetivo al ofrecer este tipo de mirada era integrar el estado físico de Sol con una determinada forma de jugar al tenis, confiando en que podíamos seguir las pistas que nos guiarían a través de un proceso corporal constructivo de actualización autopropulsada en el que una parte del cuerpo que tiene una dificultad, tiene también

implícita la inteligencia para una resolución. Para facilitar este proceso utilicé la *sincronía kinestésica*, el *reflejo kinestésico* y el *Focusing*.

Una de las sesiones fue especialmente significativa cuando no vino ninguno de sus compañeros y tuvimos la oportunidad de trabajar de una manera diferente, más centrada en su propio proceso. En esa sesión jugamos descalzos, cerramos los ojos en el momento del impacto hasta el final del golpe, escuchamos el sonido del golpe y pudimos hacer pausas más largas y tranquilas para sentir y hablar de los contenidos que iban apareciendo. En ese momento, empezaron a surgir cuestiones emocionales más profundas relacionadas con su historia personal con el deporte, esto la llevó a conectar más con su interior y hablar sobre algunas de estas sensaciones y memorias.

Uno de los elementos que compartió fue el de los momentos en los que se sentía muy exigente consigo misma y a veces frustrada jugando con el equipo regional de hockey (otro deporte en el que se entrenó cuando era más joven). Otras sensaciones llegaron al recordar cuando jugaba con su familia por placer. Eso resultó ser una fuente de inspiración cuando le preguntamos al cuerpo "¿Cómo sería para mí jugar al tenis con disfrute?". Buscamos la manera de crear un espacio de curiosidad y acogedor para todas las respuestas que pudieran surgir.

En sus propias palabras, así es como fue esta sesión para ella:

*"En esa clase en la que no estaban mis compañeros y pudimos hablar más de lo que era el tenis para mí, de lo que sentía cuando jugaba y de la necesidad del inhalador se nos ocurrió la idea de conectar con un lugar de mi mente que me llevara a lo que siempre me ha gustado más de este deporte para poder disfrutarlo al máximo. En este lugar, donde me conecto con el tenis a través de las sensaciones (el sonido de la pelota, la presión en el mango de la raqueta, la sensación de estar en la pista), no hay mucha frustración, ni exigencias, ni enfados. Se compone principalmente de todo lo que sentía cuando mi padre me hacía tomar clases de verano con mis tres hermanos, los torneos con amigos, y*

*pasábamos largas tardes en el club. Todos esos momentos en los que lo único que importaba era disfrutar del tenis y divertirse.*

*En estos contextos, cometer errores no importaba porque siempre iba a haber más golpes y oportunidades de mejorar. Acordamos dar importancia a este lugar al que siempre puedo volver, disfrutando de cada golpe, intentando hacerlo lo mejor posible sin importar dónde caiga la pelota, porque habrá muchas más.*

*Pensar en esto mientras juego me ha permitido afinar mi precisión, probar nuevos golpes y jugadas, pero sobre todo disfrutar más. Todo este tiempo he estado combinando esto con la idea de hacerme grande al golpear, tratando de soltar todo en cada golpe y recordando el poder de la mente y de mi actitud.*

*Siento que sin duda he crecido mucho en cuanto a técnica y juego, he disfrutado más, y en enero habrá pasado un año durante el que no he necesitado el inhalador para jugar."*

## **Caso de estudio: Situación final.**

Clase tras clase, Sol actualizó su forma de jugar y empezó a utilizar menos el inhalador. Empezó a reconocer y a habitar físicamente cada vez más "ese lugar en su mente" donde puede acceder a una experiencia tenística constructiva y placentera.

Cuando Sol habla de "ese lugar en mi mente", no es algo que yo le haya propuesto. La invité a jugar descalza, cerrando los ojos, conectándose con su respiración y otras formas que le parecieron útiles a Sol para conectarse con su cuerpo. Esto permitió que las acciones del juego se llevaran a cabo de adentro hacia afuera, es decir, desde su cuerpo (su *maestro interior*) hacia el juego (su forma de golpear, moverse, sus decisiones, etc.). Este proceso la llevó a conectar con los recuerdos que funcionaban como símbolos de una experiencia constructiva.

Sol está experimentando ahora lo que es jugar al tenis sin medicación, siendo capaz de percibir dónde está su nuevo límite en el esfuerzo, cuándo tiene que hacer una pausa, para qué utilizar esa pausa y qué recursos puede desarrollar para seguir jugando sin recurrir a la medicación. Ahora, cuando la veo moverse, compruebo que su forma de jugar es mucho más fluida y extrovertida, y que es más intrépida y creativa en su toma de decisiones.

Es interesante entender que este proceso no buscaba suprimir un problema como el asma, sino, más bien facilitar procesos de actualización adaptativa, y encontrar así nuevas formas de jugar al tenis explorando lo que significa para ella ser deportista. A través de este proceso transformador Sol ha mejorado su técnica de golpeo, el enfoque de su atención, ha introducido pausas conscientes cuando las considera necesarias y ha aprendido a escuchar sus pensamientos y emociones. No sabía qué resultados íbamos a conseguir cuando empezamos, pero confié en el potencial de Sol por su voluntad de ser más consciente de sí misma, de sus sensaciones físicas, de sus emociones y de sus pensamientos. Partiendo de esa base, confiaba en que íbamos a poner en marcha procesos constructivos y mejoras.

La forma en que Sol juega al tenis ahora es más funcional gracias a la integración de la respiración y la ejecución de sus golpes con nuevos patrones de movimiento. En definitiva, aunque desde hace un año Sol no utiliza el inhalador, no sabía si su proceso se iba a actualizar de esa manera o de otra.

Conclusión: El tenis orgánico ofrece la posibilidad de unir el cuerpo, la mente y el espíritu no sólo para mejorar el juego, sino también para llevar una vida más plena.

## **Cierre**

Quiero poner el mejor ejemplo que conozco para ilustrar cómo el tenis convencional en su versión más competitiva puede acercarse a la

filosofía del Tenis Orgánico. Wimbledon es la cuna de este deporte, donde ocurrió el primer torneo de su historia y el lugar que todo el mundo reconoce como la "Catedral del Tenis". Su historia y su fama hacen que quien gana allí sea reconocido por todos. Sin embargo, es interesante observar que cuando los jugadores hacen el recorrido desde los vestuarios hasta la pista central atraviesan una puerta sobre la que hay un fragmento de un poema de Kipling que dice : "...si puedes encontrarte con el triunfo y el desastre y tratar a esos dos impostores igual..." (Kipling,1948). Esta frase inspiradora muestra que tal vez el Tenis Orgánico puede ayudar al tenis convencional a reconectarse con su aspiración más profunda.

Desde mi punto de vista más subjetivo y poético, el Tenis Orgánico nos sitúa en el límite entre cierta resistencia y cierto deseo. Sabemos que el deseo nos lleva a la alegría, pero el deseo choca con la resistencia del miedo. Así nos encontramos en un conflicto entre controlar y permitir. El tenis convencional busca la contundencia de la certeza, el tenis orgánico busca apoyar lo sutil, nuestra sensación, nuestro deseo, nuestra alegría.

## References

Devereux, G. (1998) Yoga dinámico. Madrid. Tutor.

Gallwey, T. (1974) The Inner Game Of Tennis. New York. Bantam books.

Gendlin, E. (1996) Focusing-Oriented Psychotherapy. New York. The Guilford Press.

Gendlin, E. (2007) Focusing. New York. Bantam Books.

Herringel, E. (1948) Zen In The Art Of Archery. New York. Pantheon Books - Vintage Books.

Holísticaformación (2021, february 22). Yoga miofascial.  
<https://holisticaformacion.com/que-es-la-biotensegridad>

López, L. (2007) Relajación en el aula. Bilbao. Wolters Kluwer.

McEvenue, K. (2019) Wholebody Focusing.  
<https://wholebodyfocusing.com/about>

Spang, P. (1998) Zennis. London. TarcherPerigee - Penguin Books.

Villela, R. (2021) Tenis Orgánico.  
<https://rafaelvillela.com/en/more-information-about-organic-tennis/>

Kipling, R. (1948) Rewards and Fairies. London. Macmillan Publishers.

Weiser, A. (2013) Focusing in Clinical Practice. New York. W. W. Norton & Company.