

ENERO-FEBRERO 2023

# NUUEVA

**estética**

COSMÉTICA  
*Beauty*  
dreams

*avances*  
**MED**

**equipos**  
HIDRO  
FUSIÓN

ESPECIAL

*proage*

**YVETTE PONS ES LA  
CREADORA DEL MÉTODO  
YV-LYFTH® IDEAL PARA  
COMBATIR LOS SIGNOS DEL  
ENVEJECIMIENTO FACIAL**



# MASAJE DE AUTOR

## *método*

# YV-LYFTH®

## *by* YVETTE PONS

YV-LYFTH® ES UNA TERAPIA MANUAL DE EFECTO LIFTING CREADA POR LA RECONOCIDA TERAPEUTA YVETTE PONS. COMBINA 7 TÉCNICAS Y 266 MOVIMIENTOS, QUE SE REPITEN ENTRE 5 Y 10 VECES, PARA TRATAR EL EJE CORPORAL Y LOS SIGNOS DEL ENVEJECIMIENTO FACIAL.



### YVETTE PONS

Esteticista. Directora del Institut d'Estètica Yvette Pons.  
Creadora del método Facial Sulyfth® - Yv-Lyfth®

YV-LYFTH® combate los signos de envejecimiento facial. ¿Cómo? Corrigiendo los mecanismos posturales afectados por hábitos incorrectos que provocan cambios músculo esqueléticos prematuros en el rostro, a la vez que permite tratar todas las causas funcionales que intervienen sobre los diferentes factores que favorecen los signos de envejecimiento. Esta terapia está compuesta por una serie de técnicas con las que se trabajan distintas partes del cuerpo, desde el sacro, columna, diafragma, escápulas, hombros, cervicales, escote, nuca, cuello, rostro, cráneo y contorno de los ojos. Su objetivo es frenar, mejorar y eliminar el descolgamiento muscular, la flacidez tisular, las líneas de expresión, los cambios morfológicos óseos, la falta de luminosidad de la piel y, a la vez, mejorar el eje corporal a través de la corrección

biomecánica, desde el sacro y las respiraciones diafragmatorácicas, cuya incorrección funcional influye en el avance de los cambios estructurales del rostro. Lo excepcional de YV-LYFTH® es la metodología Eje-Rostro y la selección de las diferentes técnicas que la componen, para obtener un resultado excepcional en el tratamiento del rejuvenecimiento facial. Este método actúa directamente sobre la anatomía de todas las estructuras que la componen, sobre los procesos biomecánicos, el funcionamiento fisiológico, dermo-músculo-óseo y circulatorio, que con el paso de los años, hábitos de vida y factores emocionales, van cambiando, modificándose, ralentizando su actividad, debilitándose y menguando. En algunos casos prematuramente por un acelerado desgaste celular.

# *Movimientos* *método* YV-LYFTH®

YV-LYFTH® es una concentrada terapia de 60' nacida de su predecesora, SLYFTH® donde se mezclan en sinergia diferentes movimientos de masaje, basados en los E.D.E.D.E.D, los 6 pilares fundamentales para conseguir la normotonía y tratar todos los puntos que pueden intervenir en los signos de la edad. Los 6 pilares E.D.E.D.E.D. son: Estabilizar, Desintoxicar, Estimular, Despegar, Estirar y Destensar. Y las técnicas que se desarrollan a lo largo de la terapia son: La técnica de alineamiento sacro vertebral; la técnica de apertura diafragmática, la técnica de linfo aperturas, la técnica de liberación del cuello y despegue epicraneal, la técnica de vibración destensante, la técnica del pianista y la técnica de planchado y oseopresión. Veamos más detenidamente en qué consiste cada una de ellas:

## **1. TÉCNICA DE ALINEAMIENTO SACRO VERTEBRAL**

Su objetivo es el de “ESTABILIZAR”. El sacro forma parte de la base de la columna vertebral y está relacionado con la estabilización de la postura. De su correcta movilidad dependerá que la pelvis se mantenga estable. Cuando ésta se posiciona en retro o ante versión y no se corrige o no se mejora, puede acabar afectando a las lumbares, dorsales y cervicales, mediante el empeoramiento de una cifosis o una lordosis, obligando al sacro a soportar la presión de todas las vértebras conectadas con él. Ello origina que vaya perdiendo su agilidad y no pueda adaptarse adecuadamente al movimiento pélvico, y creando una gran rigidez en el eje del cuerpo.

La técnica de alineamiento sacro vertebral nos va a ayudar a suavizar la rigidez del sacro, mejorando la apertura de la pelvis. A la vez, el cliente empezará a sentirse bien porque se liberan puntos energéticos que se bloquean en el sacro. Este alineamiento, junto a la técnica posterior, nos ayudará a favorecer los resultados de la terapia del rostro, puesto que una de las principales causas de los cambios musculoesqueléticos faciales empiezan por la pérdida del eje postural.



## 2. TÉCNICA DE APERTURA DIAFRAGMÁTICA

El estado funcional diafragmático está directamente relacionado con los cambios biomecánicos y posturales del cuerpo, y a la vez con el sistema psíquico emocional que se somatiza en nuestro aspecto exterior. Con esta técnica vamos a ayudar a favorecer la capacidad del movimiento del diafragma y la amplitud de la caja torácica, a través de la inhalación y la exhalación. La finalidad es ayudar a la apertura de las escápulas, de los hombros y del tórax, mejorando a la misma vez la estabilización de las vértebras dorsales y lumbares, para relajar todos los músculos colindantes y ayudar a que el eje cervical se alinee. También nos ayudará a relajar las fascias abdominales y pectorales, éstas últimas entrelazadas con el músculo platisma del cuello mediante la aponeurosis. Este es el inicio de la mejoría de la pérdida de forma del cuello y ángulo mandibular, repercutiendo favorablemente en todas sus estructuras superiores. Pero no vamos a olvidarnos del psoas, que está directamente interconectado con el diafragma, y su reducido rango de movilidad interfiere directamente con el equilibrio del eje corporal. El estado del músculo psoas y diafragma es fundamental para tener un correcto funcionamiento biomecánico, evitando alteraciones relacionadas con ellos. Cada vez hay más personas afectadas por un psoas corto y poco elástico, y esto es debido a que pasamos muchas horas sentados, reduciendo la flexibilidad en la cadera y provocando que la extensión de la misma sea más corta debida a una flexión demasiada mantenida en el tiempo. Este mecanismo tiene un efecto directo sobre la respiración, ya que reduce la amplitud del movimiento diafragmático.



## 3. TÉCNICA DE LINFO APERTURAS

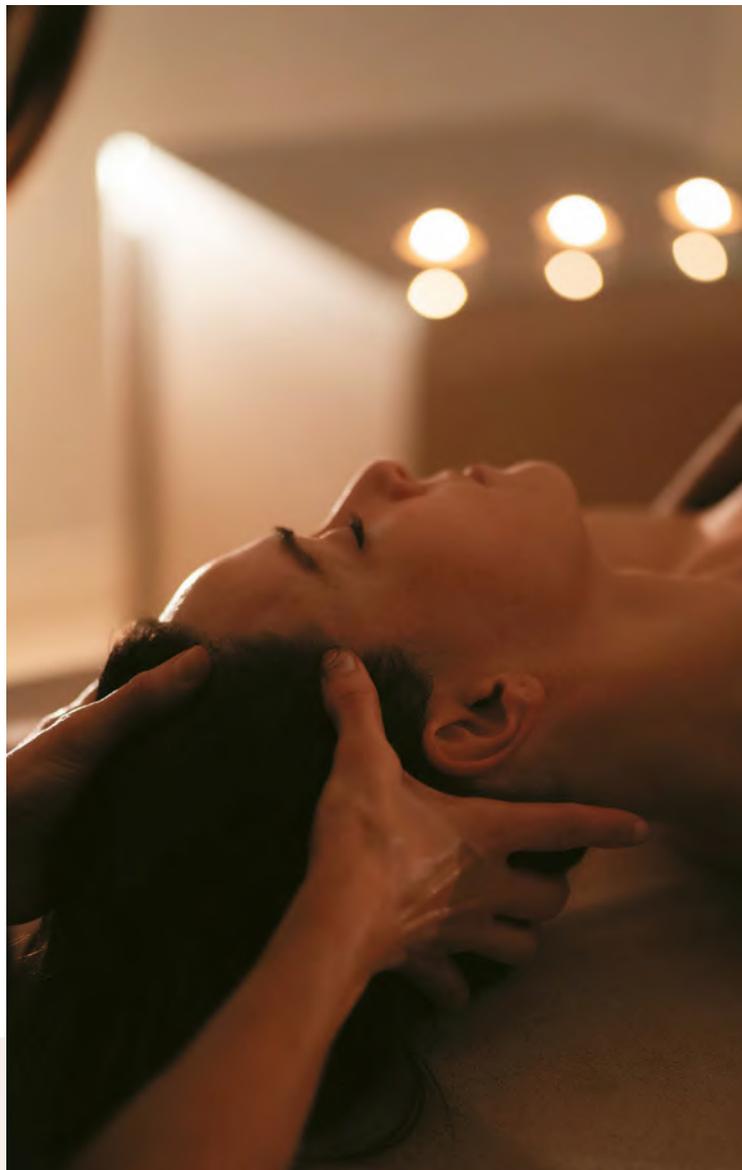
Mediante esta técnica ya se trabaja directamente sobre el rostro. Su objetivo es conseguir la apertura de los puntos linfáticos principales desde el escote hasta el cuello. Es el primer pilar en el que está basada esta terapia, “DESINTOXICAR“. Esta técnica fundamental a la hora de mejorar los signos de la edad y es necesaria realizarla en primer lugar, ya que nos ayudará a favorecer el resultado de las técnicas posteriores que vamos a aplicar. La técnica de Linfo aperturas permite abrir y estimular las vías que transportan la pre linfa del espacio intersticial, con toxinas, desechos, macro moléculas de grasas, proteínas, detritos... Al realizar esta función, el metabolismo se activa, y se mejora la regeneración y la oxigenación celular. Cuanta más carga linfática se encuentre en el líquido intersticial, más denso y viscoso será y una vez entre en los capilares linfáticos, esta linfa tóxica tendrá menos capacidad de movimiento para llegar a los ganglios y filtrar lo bueno y lo malo para convertirse en linfa quilosa

(limpia, llena de nutrientes, células defensivas...). Cuanto más tiempo permanezca la carga linfática en los tejidos, más probabilidad hay que éstos se fibrosen (convirtiéndose en un tejido de tacto gelatinoso y con lento retorno cuando presionamos sobre él). Cuando ayudamos a través de los movimientos de drenaje, a los capilares linfáticos a que reabsorban la pre linfa con todas las toxinas, automáticamente el sistema venoso desagua el líquido estancado en los tejidos, mejorando la nutrición de todas las estructuras a través del reequilibrio de la microcirculación. Esto sucede gracias a la diferencia de presiones osmóticas, en concreto la presión oncótica que definió la fórmula del Fisiólogo Starling. Es fundamental empezar las aperturas desde el escote y seguidamente el cuello, para que todos los desechos puedan desembocar en la vena cava superior y no queden estancados en la zona submandibular y submentoniana.

# *Movimientos* *método* YV-LYFTH®

## 4. TÉCNICA DE LIBERACIÓN DEL CUELLO Y DESPEGUE EPICRANEAL

En la técnica anterior hemos drenado también la zona occipital y de la aponeurosis correspondiente, a través de los puntos occípito, retro y pre auriculares, para conseguir la eliminación de los líquidos y desechos que se acumulan en esta zona y que influyen sobre el eficiente funcionamiento de la microcirculación y oxigenación de los tejidos, consecuencia del fibrosamiento de los músculos conectados con la aponeurosis, debido a las tensiones, posturas, el paso de los años... Por este motivo, en esta técnica realizamos movilizaciones para ayudar al despegue epicraneal, músculos occipital, frontales y temporales, que son los encargados, entre otras funciones, de ayudar a que todos los músculos faciales y del cuello tengan una buena elasticidad, actividad, movilidad y retorno. A la vez, activamos la oxigenación encefalocraneal y la circulación del líquido cefalorraquídeo o líquido cerebroespinal, (también con el alineamiento sacro vertebral), mejorando así la capacidad de respiración del cerebro. Hipócrates lo definió como el “agua que rodeaba el cerebro” (líquido que baña la médula espinal y el encéfalo y su función es la de alimentar, lubricar, amortiguar y ayudar en las funciones del sistema nervioso central, entre otras). La médula espinal es una serie de nervios interconectados que transmite mensajes desde el cerebro a gran parte del cuerpo, por eso es nuestro sistema nervioso central (SNC). Se extiende desde el sacro hasta la base del cerebro, recorre todas las vertebrae, que la protegen, ubicándose dentro de los discos vertebrales, y por el que circula el líquido encefalorraquídeo. Los japoneses dicen que si dicho líquido circula adecuadamente, la piel está mucho más bella y se ralentiza el envejecimiento.

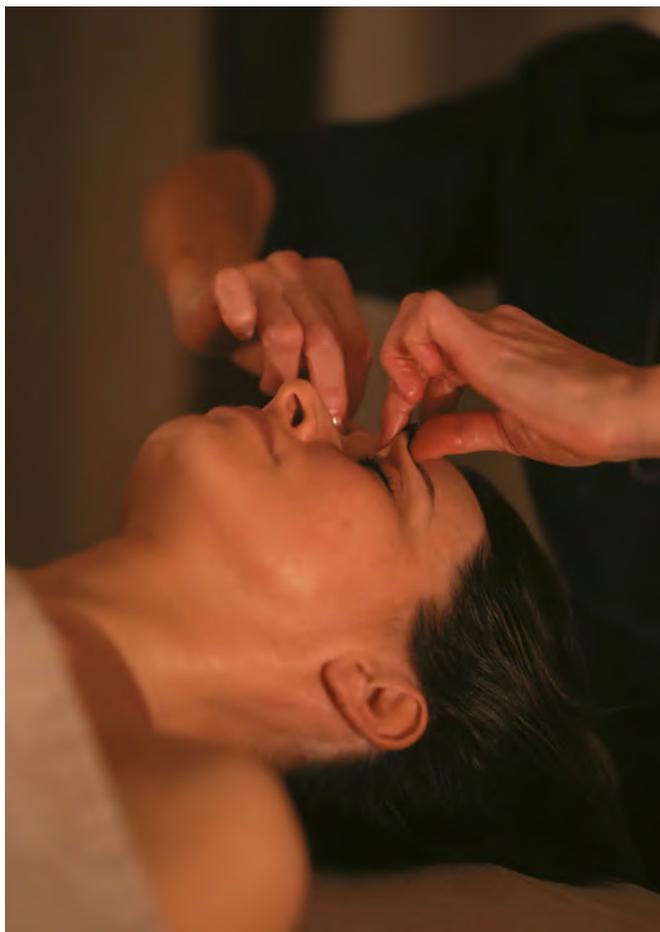


## 5. TÉCNICA DE VIBRACIÓN DESTENSANTE

El objetivo de esta técnica es “DESTENSAR”. Se realiza previamente a la técnica del pianista para empezar a destensar toda la musculatura en general, las inserciones del potente músculo masetero al hueso cigomático y del músculo frontal a la aponeurosis epicraneal. Dicho destensamiento nos facilitará el agarre en profundidad de la técnica del pianista. Al finalizar cada deslizamiento en vibración masajearemos el cuero cabelludo y realizaremos estiramientos de mechones del cabello para reforzar el despegue epicraneal, que ya se ha trabajado en la técnica anterior.

## 6. TÉCNICA DEL PIANISTA

Esta técnica se centra en “ESTIMULAR y DESPEGAR”. Ayuda al desfibrosamiento en cadena de toda la musculatura del escote y del rostro, activando el riego sanguíneo desde su profundidad, aumentando la producción del oxígeno, los nutrientes y las proteínas necesarias para devolver la contracción natural y la resistencia a los músculos, normalizando su tono muscular y mejorando la hipotonía de los tejidos. La técnica del Pianista actúa como pequeños estímulos energéticos para impulsar a los neurotransmisores encargados de recibir la señal entre las células nerviosas y las diferentes estructuras, para reactivar su funcionamiento mediante su conexión. También ayuda a eliminar la acidez y excesos de sustancias que influyen sobre los radicales libres de los tejidos, ya que al activar el metabolismo celular y al equilibrar los intercambios de la microcirculación sanguínea y linfática, también ayudamos a eliminar el exceso de detritus y proteínas estancadas que favorecen el fibrosamiento, si permanecen demasiado tiempo en los tejidos. A la vez, ayuda fortalecer las inserciones entre los músculos y a fijarlas a la estructura ósea a través de los tendones, reduciendo el descolgamiento. Por otro lado, despista al sistema nervioso simpático, activando el parasimpático, relajándolo, para eliminar las contracciones musculares que favorecen las líneas dinámicas.



## 7. TÉCNICA DE PLANCHADO Y OSEOPRESIÓN

En este caso, lo que se busca es “ESTABILIZAR, DESTENSAR Y ESTIRAR”. Esta técnica tiene 2 funciones básicas. Por un lado, ayuda a que la piel y las fascias vuelvan a adaptarse a la musculatura una vez hemos normalizado el tono muscular con la técnica del pianista, tanto por hipertono, condicionando a los tejidos supra yacente a formar pliegues y a descolgarse por no amoldarse al acortamiento y excesiva tensión muscular, como por el hipotono, que afecta a los músculos disminuyendo su volumen y turgencia, condicionando a los tejidos a caer por encima de ellos. Por otra parte, ayuda a tratar el desgaste óseo y la reabsorción de los huesos, al igual que su modificación anatómica, es algo natural que sucede por el paso de los años. Estos cambios esqueléticos dejan de realizar su correcto soporte y la piel, junto con los músculos, pierde la capacidad de adaptación, descendiendo por el propio peso. El desgaste óseo es más que evidente con el paso de los años. Los estudios científicos dicen que existen diferentes fases de cambios de la estructura ósea, desde el momento en que nacemos hasta la vejez. Éstos van modificándose tanto en anchura, como en longitud, como en profundidad del rostro. En el caso de las mujeres, las fases de desarrollo y crecimiento van más deprisa que en el de los hombres, hay una diferencia de unos 2 años. Las técnicas de óseo presiones ayudan a estimular la circulación sanguínea y la nutrición hacia los huesos, favoreciendo su densidad y ayudando a que, en parte, vuelvan a su lugar de origen, dándoles otra vez amplitud. Mientras con la técnica del pianista aportaremos grandes beneficios a toda la estructura ósea, los estímulos mecánicos o físicos de contracciones musculares son el mejor aliado de la salud de nuestros huesos. Las células óseas, principalmente los osteocitos, responden ante dichos estímulos incrementando la masa ósea, al contrarrestar las tensiones y espasmos musculares que dejan de abastecer debidamente a los huesos, en cambio, si los músculos están débiles, el desgaste óseo avanzará más rápidamente. La mayoría de las veces cuando queremos mejorar el envejecimiento facial, el foco de atención es solamente la piel y la musculatura, cuando en realidad el desgaste óseo influye muchísimo en los cambios de las facciones del rostro, ya que los movimientos óseos y la pérdida de volumen y esponjosidad favorece a que los músculos y el tejido se adapten a su forma, pierdan su elasticidad y aparezcan las arrugas y la flacidez.



## *Beneficios* *del método* **YV-LYFTH®**

Mejorar el eje corporal mediante el alineamiento sacro-columna-cervicales.

Aumentar la capacidad mecánica diafragmática, para mejorar la respiración, la oxigenación, las fascias abdominales y pectorales, el funcionamiento visceral y la apertura de los hombros.

Estimular la microcirculación capilar para equilibrar los intercambios venosos y arteriales, favoreciendo el aumento de nutrición a las estructuras y tejidos.

Activar el drenaje de las toxinas del espacio intersticial, a través de los capilares linfáticos, para incrementar el oxígeno en las células y desinfiltrar los tejidos, para evitar que acaben fibrosándose por un exceso de proteínas estancadas en los mismos.

Aumentar la producción de las proteínas que los músculos van perdiendo con los años, sobre todo la actina y la miosina.

Devolver a los músculos su normotonía, y garantizar que la piel y las fascias se adapten a la forma de los mismos.

Reforzar las inserciones musculares a la estructura ósea.

Ayudar a minimizar el desgaste de la estructura ósea, ayudando a que los huesos vuelvan a tener la humedad y esponjosidad inicial y vayan posicionándose en su lugar de origen.

Equilibrar la respiración celular y craneal.

Controlar las tensiones y contracciones musculares mediante la relajación, a través del sistema parasimpático.

## *Resultados*

Los resultados se aprecian desde la primera sesión. Para un efecto duradero, se recomienda un primer tratamiento de entre 6-12 sesiones. Con un mantenimiento de 1 sesión cada 4 semanas y se aconseja realizar 4 sesiones una vez al año, con una continuidad de 2 sesiones semanales.