

# 5つの エレメントで奏でる スパジャーニー

大阪 × 五行説 × マインドフルネス

A Spa Journey Inspired by the Five Elements

Osaka × Five Elements Theory × Mindfulness



## 大阪の文化と歴史を感じるMEGURI SPA & WELLNESS

ここ大阪は、日本に仏法が初めて伝来した地であり、約1400年前に最初の官寺が建立された場所として知られています。MEGURI SPAの名前の由来である「五行説」は、古くから伝わる自然哲学で、仏法とともに日本に伝わったと言われています。そして、心の安定と平穏をもたらす「マインドフルネス」は、禅における身体・呼吸・精神の調和を図る瞑想から発展した概念で、心の清らかさと智慧を育むための手法と考えられています。MEGURI SPA & WELLNESSだけでしか体感することのできない、大阪にゆかりの深い五行説やマインドフルネスへのスパジャーニーをお楽しみください。

## 五行説と自然哲学

自然哲学である五行説とは、自然界に存在する万物が、「木(WOOD)・火(FIRE)・土(EARTH)・金(METAL)・水(WATER)」この五つの要素(エレメント)で構成され、お互いに影響し合うという考え方です。これらが影響し合うことで自然界のバイオリズムが生まれ、季節が「巡り」ます。春は新しい生命が芽吹く木の季節、夏はエネルギーが最も高まる火の季節、秋は収穫と成熟の金の季節、そして冬は休息と保存の水の季節。そして、また季節は「巡り」を繰り返します。

## 日本ならではのおもてなし

MEGURI SPA & WELLNESSのセラピストは、日本ならではのおもてなしの心得を持ち、お客様一人ひとりの今のエレメントに合わせ、体内バイオリズムをスムーズな「巡り」へと促します。そして、その日その時に最も必要とされるトリートメントをカスタマイズいたします。大阪という地と深くゆかりのある五行説やマインドフルネスを通じて、ボディ・マインド・スピリットのバランスを整えていくことが、MEGURI SPA & WELLNESSの願いです。皆様にとってマインドフルネスな体験となりますよう、心を込めておもてなしをいたします。

## Immerse Yourself in the Culture and History of Osaka at MEGURI SPA & WELLNESS

Discover the rich tapestry of Osaka's heritage at MEGURI SPA & WELLNESS. Renowned as the birthplace of Buddhism in Japan, Osaka saw the establishment of its first official temple around 1,400 years ago. The name "MEGURI SPA" draws inspiration from the ancient natural philosophy of the Five Elements Theory, believed to have been introduced to Japan alongside Buddhism. Additionally, the concept of "mindfulness," which fosters mental stability and tranquility, originates from Zen meditation, emphasizing the harmony of body, breath, and mind. It is a practice designed to cultivate mental clarity and wisdom. MEGURI SPA & WELLNESS invites you to embark on a unique spa journey where you can experience the deeply rooted traditions of Osaka's Five Elements Theory and mindfulness.

## The Five Elements Theory and Natural Philosophy

The Five Elements Theory, a natural philosophy, posits that all things in nature are composed of five elements: Wood, Fire, Earth, Metal, and Water. These elements influence each other, creating the natural biorhythms and “MEGURI”(circulations), such as the changing seasons. Spring is the season of Wood, where new life sprouts. Summer is the season of Fire, when energy peaks. Autumn is the season of Metal, associated with harvest and maturity. Winter is the season of Water, signifying rest and preservation. These seasons continuously "MEGURI" (circulate) and repeat.

## Uniquely Japanese OMOTENASHI (Japanese heartfelt hospitality)

At MEGURI SPA & WELLNESS, our therapists are devoted to offering unique Japanese heartfelt hospitality, OMOTENASHI. Each treatment is thoughtfully tailored to align with your current element, promoting smooth internal circulation and harmony. Our personalized approach ensures that every moment and need is addressed with the most appropriate care. Rooted in the Five Elements Theory and mindfulness, both integral to Osaka's heritage, MEGURI SPA & WELLNESS strives to balance your body, mind, and spirit. We extend our OMOTENASHI (Japanese heartfelt hospitality), to make your experience at MEGURI SPA & WELLNESS a truly mindful and relaxing one.