**МАНДАЛА ЮНГА.**

**Горизонтальная восьмерка (знак бесконечности).**

Юнг интерпретировал Мандалу как универсальный психический образ, символизирующий самость – глубинную сущность человеческой души.

**Цель**: Помогает научиться сосредотачивать и направлять внимание.

Инструкция: Ставим точку мысленно, от нее взглядом ведем по контуру горизонтальной восьмерки до этой самой точки. Местоположение точки может быть любым, то есть направление можно менять. Медленно или быстро.

В воздухе руками, рисуется фигура: знак бесконечности. Очень важно не отрывать своего взгляда от кончика движущегося пальца. Оно выполняется не только руками, но и глазами.

