



“Poesia e Musica”

**percorsi di espressione IA assistiti
per il benessere della persona**



Ed. LILT - Prato
CD01 - 2027

Presentazione

“Poesia e Musica: percorsi di espressione IA assistiti” fanno parte di un progetto educativo della LILT di Prato in cui poesia e musica vengono utilizzate per favorire il benessere psicologico e relazionale della persona. Le parole poetiche, le note musicali, il ritmo lento e ripetuto diventano strumenti di aiuto per il controllo delle emozioni e per ridurre lo stress.

Poesia e Musica sono caratterizzate da un legame profondo basato sulla condivisione del ritmo, del suono e dell'espressione emotiva. La poesia dispone delle parole con le quali dà voce alle paure, agli stati d'animo difficili da comunicare.

Le note musicali, la musica, il ritmo lento favoriscono il rilassamento e l'equilibrio interiore. E' certo che non tutte le forme poetiche e musicali offrono un beneficio alla persona. Ogni individuo ha le sue peculiarità in base all'età ed al proprio vissuto. Non esiste una musica universalmente benefica. Per questo motivo la scelta è personale per poter essere associata ad emozioni positive. Fra i generi musicali la musica napoletana, oggetto di questa trattazione, è sicuramente utile come supporto al benessere psicologico ed emotivo della persona. Brani musicali cantati o semplicemente suonati con un ritmo tranquillo, non invadente, possono creare un ambiente familiare protettivo che può ridurre ansia e tensione emotiva.

La musica raggiunge il suo potere terapeutico quando è in grado di evocare ricordi positivi legati all'infanzia, alla famiglia, alla socializzazione, o a tutte le circostanze della vita di cui si ha un ricordo positivo.

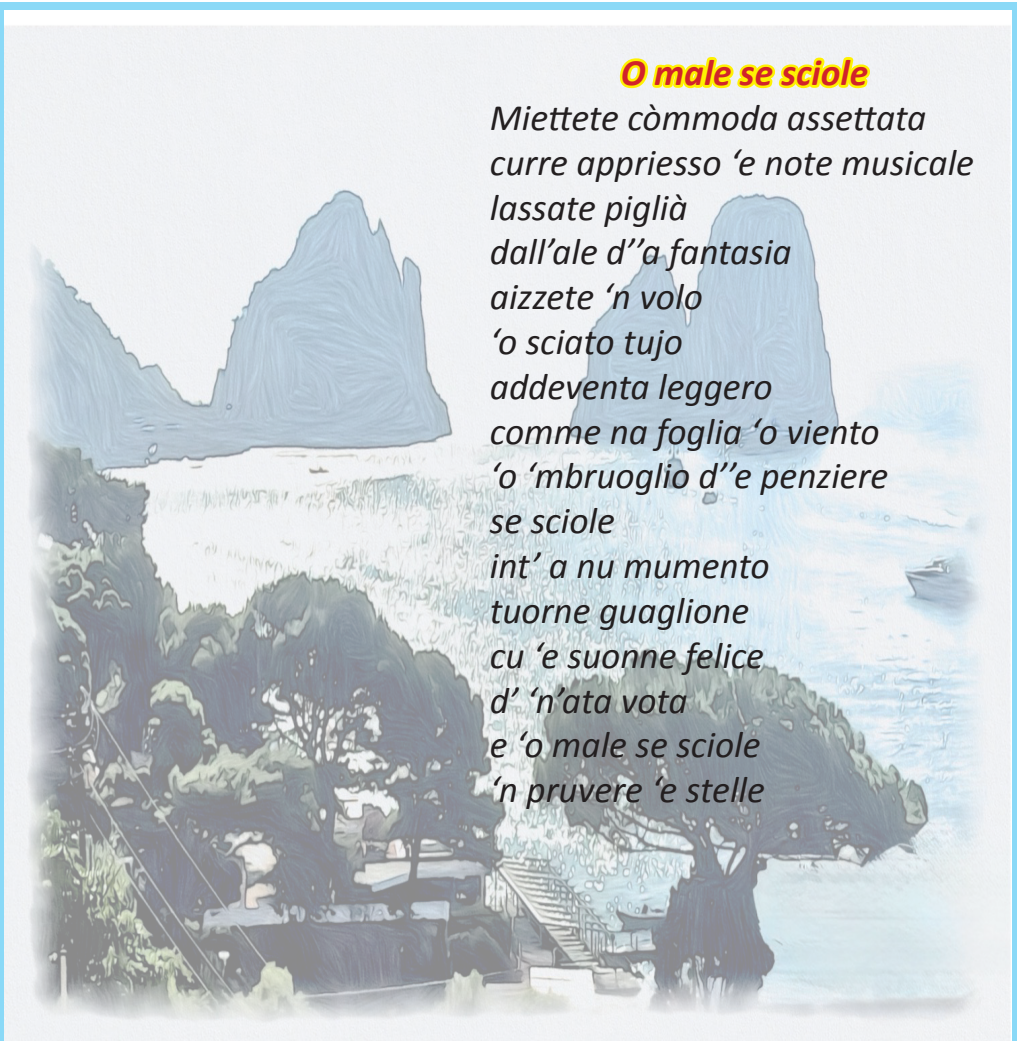
Questo opuscolo è accompagnato da una sequenza di brani musicali prodotti da “AI Instrumental Group” della LILT di Prato.

Si parte da un brano poetico o musicale originale stimolati dalle richieste di soggetti interessati, si interagisce con programmi di IA generativa e si generano file in formato .mp3.

“O male se sciole” è il brano poetico-musicale che dà il via a questo progetto. Le parole della poesia invitano ad accomodarsi a sedere e seguire le note musicali perchè attraverso di esse “il male si scioglie in polvere di stelle”.

Ed. “AI INSTRUMENTAL GROUP” LILT - PRATO, 2026

O male se sciole



*Miettete còmmoda assettata
curre appriesso 'e note musicale
lassate piglià
dall'ale d'a fantasia
aizzate 'n volo
'o sciato tujo
addeventa leggero
comme na foglia 'o viento
'o 'mbruoglio d'e penziere
se sciole
int' a nu mumento
tuorne guaglione
cu 'e suonne felice
d' 'n'ata vota
e 'o male se sciole
'n pruvere 'e stelle*



“AI INSTRUMENTAL GROUP - CD01”

