

# 13 PROVEN BENEFITS OF QIGONG & TAI CHI

by Anthony Korahais, Director of [FlowingZen.com](http://FlowingZen.com)

---

At present, there are over 500 research studies on qigong, and over 1800 studies on tai chi. Not all of them are conclusive, but many are impressive. Here are some of the benefits with the strongest evidence. Click on the blue footnotes to go directly to the relevant study.

- 1 LOWER BLOOD PRESSURE** [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)
- 2 IMPROVED BALANCE** [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#)
- 3 DEPRESSION & ANXIETY RELIEF** [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#)
- 4 IMPROVED QUALITY OF SLEEP** [\[1\]](#) [\[2\]](#)
- 5 CHRONIC PAIN RELIEF** [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#)
- 6 IMPROVED MUSCLE STRENGTH** [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#)
- 7 INCREASED BONE DENSITY** [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#)
- 8 BETTER QUALITY OF LIFE** [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)
- 9 STRONGER IMMUNE SYSTEM** [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)
- 10 REDUCED INFLAMMATION** [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)
- 11 IMPROVED COGNITIVE PERFORMANCE** [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#)
- 12 ARTHRITIS RELIEF** [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)
- 13 BETTER CARDIOPULMONARY FITNESS** [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#)