

# Ka-Naada Absolute Beginner

## Continuation of 1.2

The first slide here is after 4<sup>th</sup> slide of  
ver 1.2 document

Goal: Ka-Naada Middle column  
varnamaala items

ಕ-ನಾದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಕತದಬ ಕೀಲಿಮಣಿ

BVK Sastry

# PALM POSITION

ಮಣಿಕಟ್ಟು ಸ್ಥಿತಿ-ಚಲನೆ

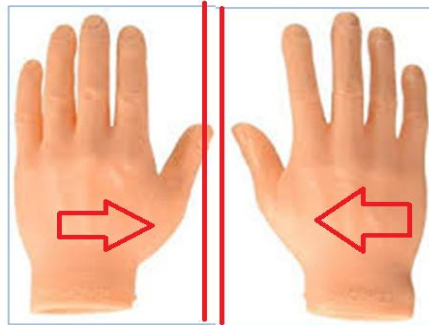


ಕ-ನಾದ ಕೀಲಿಮಣೆ

ಮಧ್ಯಸ್ಥಾಲಿನ ಅಕ್ಷರಗಳ

ಟಂಕಣಕ್ಕೆ ಬೆರಳು ಚಲನೆ

ಮಣಿಕಟ್ಟು ಸ್ಥಿತಿ-ಚಲನೆ



## PALMS MOVED CLOSER

**Note: In QWERTY KEYBOARD, the PALMS REST IN FIXED POSITION.**

**THERE IS NO PALM MOVEMENT.**

**THIS STATIC POSITION OF PALMS FOR LONG TIME WITH ONLY FINGER MOVEMENTS IN STEPPED ROWS ( FIVE LEVELS From Number Row to Shift bar row) CREATES HAND FINGER MOTION STRESSES EVENTUALLY LEADING TO CARPEL TUNNEL PAIN / DAMAGE ISSUES.**



**Carpal tunnel syndrome (CTS)** is a medical condition due to compression of the median nerve as it travels through the wrist at the **carpal tunnel**. The main symptoms are pain, numbness and tingling in the thumb, index finger, middle finger and the thumb side of the ring fingers.

[Carpal tunnel syndrome - Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Carpal_tunnel_syndrome)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Carpal\\_tunnel\\_syndrome](https://en.wikipedia.org/wiki/Carpal_tunnel_syndrome)

Carpal Tunnel Syndrome



www.webmd.com

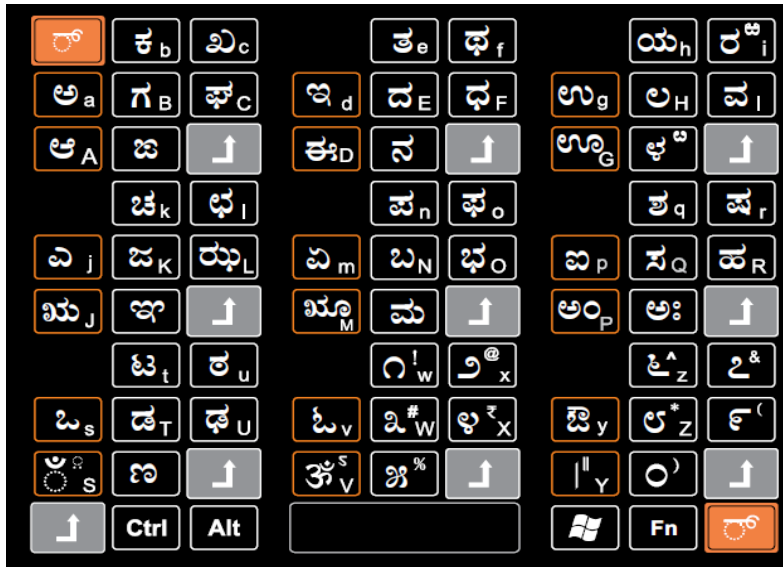
# PALMS MOVED CLOSER

# ಮಣಿಕಟ್ಟು ಚಲನೆ

Note: In QWERTY KEYBOARD, the PALMS REST IN FIXED POSITION.

THERE IS NO PALM MOVEMENT.

THIS STATIC POSITION OF PALMS FOR LONG TIME WITH ONLY FINGER MOVEMENTS IN STEPPED ROWS ( FIVE LEVELS From Number Row to Shift bar row) CREATES HAND FINGER MOTION STRESSES EVENTUALLY LEADING TO CARPEL TUNNEL PAIN / DAMAGE ISSUES.





**LETTERS MAPPED TO LEFT INDEX FINGER**

**Position-1 :**

**SWARAS :**

**Top:** ಁ ಈ

**Middle:** ಏ ಋ

**Lower :** ಓ

**LETTERS MAPPED TO LEFT INDEX FINGER :**

**Position-2:**

**VYANJANAS :**

**Top:** ತ ದ ನ

**Middle:** ಪ ಬ ಮ

**LETTERS MAPPED TO RIGHT INDEX FINGER :**

**VYANJANAS :**

**Top:** ಥ ಧ

**Middle:** ಫ ಭ

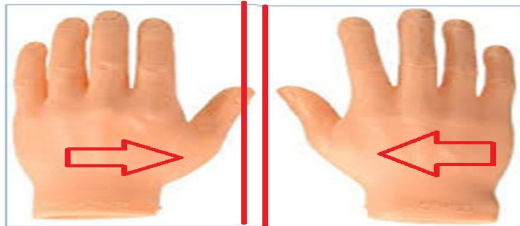
**MIDDLE COLUMN**



| Left Index Finger Position-1  | Left Index Finger Position-2  | Right Index Finger Position-1   |
|---|---|---|
| <p style="text-align: center;"> <span style="font-size: 2em;">ദ</span><br/> <span style="font-size: 2em;">കു</span><br/> <hr style="width: 50%; margin: 0 auto;"/> <span style="font-size: 2em;">ല</span><br/> <span style="font-size: 2em;">മു</span> </p> | <p style="text-align: center;"> <span style="font-size: 2em;">ല</span><br/> <span style="font-size: 2em;">ല</span><br/> <span style="font-size: 2em;">ല</span><br/> <span style="font-size: 2em;">ല</span><br/> <span style="font-size: 2em;">വ</span><br/> <span style="font-size: 2em;">ല</span> </p> | <p style="text-align: center;"> <span style="font-size: 2em;">ല</span><br/> <span style="font-size: 2em;">ല</span><br/> <hr style="width: 50%; margin: 0 auto;"/> <span style="font-size: 2em;">ല</span><br/> <span style="font-size: 2em;">ല</span> </p> |

# ಎರಡನೆಯ ಉದ್ದ ಸಾಲು

## Second Column



Key in the following Unit letters.

Pronounce the letters as you key-in.

Notice- Identify the Finger movements for each unit letter and combinations.

Keep the English Spelling and Phonetic mapping out of mind.

ಕೆಳಕಂಡ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಟಂಕಿಸಿ.

ಬೆರಳುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ- ಗುರುತಿಸಿ.

ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಉಚ್ಚಾರಣೆ (ಸ್ಪೆಲ್ಲಿಂಗ್) ಅನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಿಡಿ.

ಇ ದ ಧ

ಇ ಈ ಈ ಇ

ಏ ಋ ಋ ಏ

ಇ ತ ಇ ದ ಇ ನ ಇ ನ ಇ ದ ಇ ತ

ಈ ತ ಈ ದ ಈ ನ ಈ ನ ಈ ದ ಈ ತ

ಏ ತ ಏ ದ ಏ ನ ಏ ಪ ಏ ಬ ಏ ಮ





# ಎರಡನೆಯ ಉದ್ದ ಸಾಲು

## Second Column

Key in the following Unit letters.

Pronounce the letters as you key-in.

Notice- Identify the Finger movements for each unit letter and combinations.

Keep the English Spelling and Phonetic mapping out of mind.

ಕೆಳಕಂಡ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಟಂಕಿಸಿ.

ಬೆರಳುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ- ಗುರುತಿಸಿ.

ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಉಚ್ಚಾರಣೆ (ಸ್ಪೆಲ್ಲಿಂಗ್) ಅನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಿಡಿ.



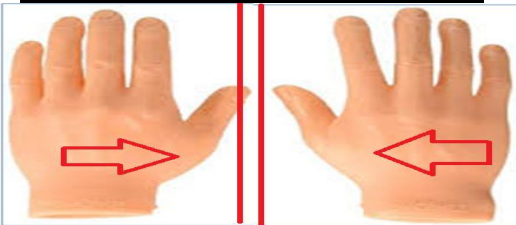
ಉ ಉ ಡ ಡ ಲ

ಉ ಡ ಉ ಡ ಲ

ಉ ಡ ಲ ಲ ಡ ಉ

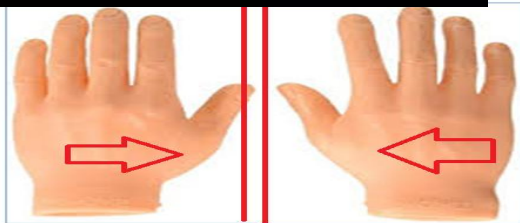
ಲ ಡ ಉ ಉ ಡ ಲ

ಉ ಉ ಬ ಭ ಮ



# ಎರಡನೆಯ ಉದ್ದ ಸಾಲು

## Second Column



Key in the following Unit letters.

Pronounce the letters as you key-in.

Notice- Identify the Finger movements for each unit letter and combinations.

Keep the English Spelling and Phonetic mapping out of mind.

ಕೆಳಕಂಡ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಟಂಕಿಸಿ.

ಬೆರಳುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ- ಗುರುತಿಸಿ.

ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಉಚ್ಚಾರಣೆ (ಸ್ಪೆಲ್ಲಿಂಗ್) ಅನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವಿಡಿ.

ತ ದ ನ ಪ ಬ ಮ

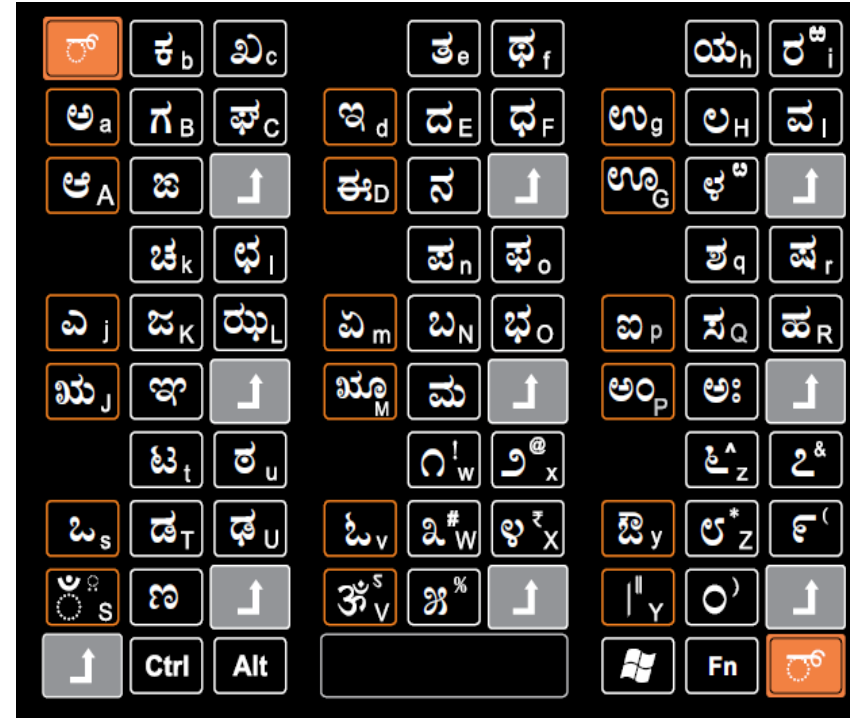
ಥ ಧ ಳ ಭ

ತ ನ ಪ ನ ದ ನ ಬ ನ ನ ನ ಮ ನ

ದ ನ ಧ ನ ಬ ನ ಭ ನ

ನ ಮ ಮ ನ ಬ ದ ಪ ತ

**With this the finger movement associated with single alphabets is complete.**



ಈ ಅಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಕನ್ನಡ ಅಕ್ಷರಮಾಲೆಯ ಪರಿಚಯ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ಮುಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಗುಣಿತಾಕ್ಷರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡೋಣ.