Ruth Rachou pertence à uma geração pioneira da dança moderna brasileira. Uma geração que, em São Paulo, tem como ponto de partida profissional o histórico "Ballet do IV Centenário", de 1954.
Ruth inicia os seus estudos de ballet aos 4 anos de idade. Até o seu ingresso no Ballet IV Centenário foi aluna de professoras como Marinova, Kitty Bodenheim, Maria Olenewa e Liesel Klostermann. De 1956, quando esta companhia é dissolvida, até 1960, dança em vários grupos, entre os quais, o "Ballet do Museu de Arte de São Paulo". Nesta época também participa de filmes musicais produzidos nos estúdios da Vera Cruz. De 1960 a 1967 dança no Ballet da TV Record, então a emissora de maior prestígio no Brasil, com uma programação voltada principalmente aos musicais. Em 1963, como coreógrafa do Balé da Record, ganha o prêmio Roquete Pinto.

Em 1967 vai para os Estados Unidos especializar-se em dança moderna. Toma aulas com os principais nomes da dança moderna americana: Martha Graham, Merce Cunningham e José Limon entre outros. Dança, em 1969, no Festival Latino Americano de Dança da Universidade de Georgetown, Washington.
Voltando ao Brasil, dança como solista no Ballet Contemporâneo de São Paulo, dirigido por Rennée Gumiel. Como solista também participa do espetáculo "Vestido de Noiva", com direção de Ademar Guerra. Em visitas periódicas aos Estados Unidos frequenta o American Dance Festival, da Universidade de Connecticut, onde apresenta em 1970 a coreografia "Capoeira". Coreografa para vários espetáculos de teatro, entre eles, "Zebedeu", dirigido por Silney Siqueira, que representa o Brasil nos Festivais de Nancy, na França, e Wroclaw, na Polonia.
Em 1972 abre sua escola. A partir de 1973, dirige e coreografa os espetáculos:" Isadora", "Scapus", "Auké" e "Vivências" ("Isadora" e "Junções Sucessivas Contrárias"), entre outros.

Coreografa para a TVCultura. Dança como solista nos espetáculos "Caminhada" e "Isadora, Ventos e Vagas", de Célia Gouveia; "Dédalo e o Redemu-nho", de Ivaldo Bertazzo; e "Amargamassa", de Rennée Gumiel. Em 1978, participa do movimento "Arte Aberta", dançando "Edipus Corpus Cristo", de Mara Borba. Em 1979, produz a dança "Sonho de Valsa", de José Possi Neto. Em 1980, eleita em assembléia da classe, exerce a presidência da Comissão de Dança da Secretaria Estadual de Ciência, Tecnologia e Cultura. Em 1981 protagoniza o premiado "Tratar com Murdock", de José Possi Neto. Em 1983 torna-se assistente de Klauss Vianna na direção do Balé da Cidade. De 1985 a 1988, produz e dirige a mostra "Inventores da Dança", um espaço pioneiro para a revelação de novos coreógrafos. Em 1987 interpreta o papel de Isadora Duncan, no espetáculo "Nijinsky", de Naum Alves de Souza.
Na década de 80 introduz em sua escola vários cursos inéditos em escolas de dança, dirigidos à reflexão da dança, entre eles o curso multidisciplinar "Corpo Inteiro", um projeto piloto para o ensino da dança no 2ºGrau. Como professora de dança moderna tem se destacado como uma das principais divulgadoras da técnica de Martha Graham, a mais completa e melhor codificada das técnicas modernas. Nesta condição, tem sido presença constante em festivais de dança, como os de Joinville, Belo Horizonte e Uberlândia.
Desde 1989 é responsável pelo ensino da dança moderna na Escola de Bailados da Prefeitura de São Paulo. Por suas aulas já passaram várias gerações de bailarinos modernos.

A partir de 1992, em cooperação com o CENA, Centro de Encontro das Artes, realiza o projeto "A Técnica Conta a Dança", onde a história da dança moderna é ensinada de uma forma prática por integrantes das companhias americans "históricas". Em 1992 cria, como diretora e coreógrafa, o Grupo de Dança Ruth Rachou. Desde o início da década de 90 tem se dedicado à introdução dos ensinamentos de Joseph Pilates no Brasil, um método que tem contribuído muito para o aperfeiçoamento técnico dos bailarinos do mundo todo.

No ano 2000, retorna aos palcos como bailarina convidada da coreógrafa Gabi Imparato, no projeto "Feminino na Dança" do Centro Cultural São Paulo. Ainda em 2000, é homenageada na 2ª Bienal de Dança, no SESC de Santos, onde estréia o solo "Dançarinar", coreografado por Helena Bastos. Em março de 2002, estréia o solo "Depois de Ontem", coreografado por Juliana Rinaldi, no projeto "As Damas da Dança" no SESC Ipiranga, em São Paulo e no SESC Santo André. Em 2003 dança "A Promessa" de Luis Arrieta no espetáculo Gala 3 no Teatro Procópio Ferreira. Em 2004 apresenta "A Promessa" no Teatro Alfa e Teatro Municipal. Em 2005 dançou no Tetro Alfa e Teatro Sérgio Cardoso.