Валентин Яковлевич Парнах (настоящая фамилия Парно́х) родился 26 июля 1891 в Таганроге, в обрусевшей зажиточной еврейской семье.

Отец — Яков Соломонович Парнох (1853—1913) — был провизором, владельцем аптеки и довольно состоятельным человеком, являлся членом городской Думы и почетным гражданином Таганрога. По семейному преданию, его предки в XV веке после изгнания евреев из Испании бежали на восток и в середине XIX века осели в городе на Азовском море. Мать — Александра Абрамовна Парнох, урожденная Идельсон (1853—1895) — выпускница организованных в Петербурге женских врачебных курсов. В 1877 году состоялся первый выпуск 19 женщин-врачей. Александра Идельсон была в первой группе женщин, получивших диплом врача в России.

В.Парнах с золотой медалью окончил таганрогскую мужскую гимназию. В 1912 г. был принят в Санкт-Петербургский университет. Учился сначала на юридическом факультете, затем на романском отделении историко-филологического факультета. Одновременно с учёбой успевал заниматься музыкой под руководством М. Ф. Гнесина и драматическим искусством в студии В.Э. Мейерхольда. По рекомендации А. Блока стихи Парнаха были опубликованы в журнале В. Мейерхольда «Любовь к трем апельсинам» (№ 3, 1914), позднее там же было напечатано его эссе о танцах.

В 1915 году выехал во Францию. Путешествовал по Аравии и Палестине, Испании, Египту и Сицилии, искал и изучал следы древней и средневековой еврейской культуры, а в европейских библиотеках и архивах открыл пласт поэзии, созданной жертвами инквизиции, главным образом евреями, писавшими на испанском и португальском языке.

Первые стихотворные книги Парнаха вышли в Париже, их иллюстрировали Наталия Гончарова и Михаил Ларионов, а одну из них предварял портрет автора работы Пабло Пикассо. В. Парнах переводил на русский язык произведения Ш.Бодлера, П.Верлена, А.Рембо, Ф.Пикабиа, Н.Гарнье, В. Ларбо, Ж.Сюпервьеля, Б.Сандрара, Ж.Кокто, Т.Тцара, Л.Арагона, С.Арно, Ж.Рибмон-Дессеня — с французского; П. де Кальдерона, Л. де Гонгоры, Ф.Г.Лорки, Р.Альберти — с испанского; Л. де Камоэнса — с португальского; И.В.Гёте, Н.Ленау, И.Р.Бехера, Р.Гюльзенбека, Х.Арпа, М.Эрнста — с немецкого; Я.Ивашкевича — с польского и др.

В 1922 году вернулся в Россию. Объявление о его прибытии газета «Известия» поместила на первой странице: «В Москву приехал Председатель Парижской палаты поэтов Валентин Парнах, который покажет свои работы в области новой музыки, поэзии и эксцентрического танца, демонстрировавшиеся с большим успехом в Берлине, Риме, Мадриде, Париже».

Вернувшись в Россию, работал танцором и хореографом в театре В.Мейерхольда (спектакль «Даёшь Европу!»). По приглашению С.Эйзенштейна в том же году Парнах преподавал хореографию в драматической студии Первого рабочего театра Пролеткульта.

Парнах первым в России написал по-русски слово «джаз». Закупив за границей полную экипировку для джаз-банда, создаёт ансамбль, называемый «Первый в РСФСР эксцентрический оркестр джаз-банд Валентина Парнаха». Первый концерт состоялся в Москве 1 октября 1922 года в час дня на сцене Центрального техникума театрального искусства (позже — ГИТИС) в Малом Кисловском переулке. Эта дата первого выступления оркестра Валентина Парнаха -
1 октября
1922
г. -

считается днём рождения российского джаза.

На рояле в ансамбле Парнаха играл будущий знаменитый киносценарист Евгений Габрилович, на ударных — актёр Александр Костомолоцкий. Габрилович вспоминал, что оркестр изобиловал экзотическими ударными, а также включал редкий инструмент флексатон.

«Джаз-банд» Парнаха впервые участвовал в государственных торжествах (карнавальный парад на сельскохозяйственной выставке, Москва, 1923), «чего до сих пор не было на Западе», комментировала пресса это событие.

Первый в РСФСР эксцентрический оркестр "Джаз-банд" Валентина Парнаха

Считается, что популярный сегодня глагол "заколебать" введён в русский язык Валентином Парнахом:

"Как стройно пальцами я щёлкаю,

Шелк нот меня заколебал.

Я изогнусь иглою колкою,

Я сам — оркестр и дрожь цимбал"