As seis regras de uma API REST são:

1. Cliente-Servidor: Requisições e respostas entre cliente e servidor.
2. Estado e Representação: Armazenamento de estado do recurso no servidor com retorno de sua representação ao cliente.
3. Cacheabilidade: Possibilidade de cache de respostas para melhorar a eficiência.
4. Interface uniforme: Uso de uma interface uniforme, como HTTP.
5. Sistema de mensagens: Comunicação baseada em mensagens sem estado.
6. Código sob demanda (opcional): Transferência dinâmica de partes da aplicação ao cliente.

Estas regras garantem a escalabilidade, confiabilidade e facilidade de uso da API REST, permitindo uma interação coerente e previsível entre diferentes clientes e sistemas.